تەنها بۆ

ژنان

و: باوکی دونیا

چاپی دووەم
٢٠٠٩
هەولێر


بسم الله الرحمن الرحيم

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب : تەنها بۆ ژنان

بابەت : رۆشنبیری

نووسینی : فدوی حلمی

وەرگێرانی : باوکی دونیا

کۆمپیوتەر : نووسینگەی هیوا

نەخشەسازی بەرگ : عكاف احمد زراری

چاپی : چاپی ٢٠٠٨/ ، چاپی دووەم/ ٢٠٠٩

شوێنی بڵاوکردنەوە : ((کتێبخانەی حاجی قادری کۆیی))

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (٣١٩)ی ساڵی (٢٠٠٧)ی پێدراوە.

بڵاوکراوەی کتێبخانەی

حاجی قادری کۆیی

بۆ فرۆشتن و چاپکردن و بڵاوکردنەوە

هەولێر کوردستان عراق

(٠٦٦ ٢٢ ٢٢ ٨٦٨ - ☎ / ٠٧٥٠ ١١٨ ١٩ ١٩ - / ٠٧٥٠ ٤٦٧ ١٢ ٩٤)

تەنها بۆ ژنان

نوسینی

فدوی حلمی

وەرگێڕانی

باوکی دونیا

چاپی دووەم

هەولێر ٢٠٠٩

خانمی شۆخ و شەنگم....

سوور بە لەسەر قایل کردنی مێردەکەت

ئەو یا بەهەشتی تۆیە یان دۆزەخ.....

جا کامەیان هەڵدەبژێری ؟؟؟!!

ناوەرۆك

بەرنامەی فیکری بۆ بەختەوەری و تەندروستی فیکری

ئایا حەزدەکەی هەموو ئاوات و خۆزگەکانت بێتەدی...... زاڵ بی بەسەر هەموو بێ ئومێدیەکت؟؟

ئایا لە هەڵبژاردنی بڕیارەکەت دوو دڵی و دەناڵێنی؟؟

ئایا ئارەزووی هەست بە بەختەوەری و زاڵ بوون دەکەی، بەسەر پەشۆکاوی و خەمۆکی و پەرتەوازە بوونی دەروونی و هۆش؟؟

ئایا دەزانی کە تۆ دەتوانی چارەسەری بەپەلە دابنێی بۆ کێشەکانت، سەبارەت بە پێشبینی کردنی داهاتووی هۆش و سۆزو جەستەیی و داراییت، وە ئەوەش لە توانای تۆ دایە ئەگەر بتوانی وێنەی نەخشەی تەواوی ئامانجەکانت بکێشی.... دانانی بەرنامەیەك کە هەموو بوارە گرنگەکانی ژیانت بگرێتەوە.

((ئەنتۆنی روبنز)) نووسەری پەرتووکی ﴿هێزە شاراوەکەت بەئاگا بێنە﴾ (*Awaken Giant Within*) دەڵێ: ئێستا هەڵسەوەو جڵەوی ژیانت بگرەو زاڵبە بەسەر سەختیەکانت بە نەخشە کێشانی ستراتیجیەتی عەقلی بۆ هەڵسوڕاندنی هەست و سۆز و فەرمانەکانی جەستەت و پەیوەندیە سۆزداری و کاروباری داراییەکانت..

دوورکەوە لە مادده هۆش بەرەکان و کهول و تەمبەڵی و تێك

شکێنەرانی تەندروستی عەقل.

دەڵێ :-

یەکەم : دیاری کردنی ئامانجەکان، هەنگاوی یەکەمە بۆ گواستنەوەی نەبینراو بۆ بینراو، ئەمەش نهێنی هەموو سەرکەوتنێکە لە ژیان.

وە (دونالد کیرنس) دەڵێ : مرۆڤ کوڕی بیرو ئەندێشەو کارو ئاواتەکان و تێکۆشانەکانی خۆیەتی... بۆیە هەرکاتێ بیر بکەیتەوە ئەو کات دەبیت... وەدیاری کردنی ئامانجەکان بریتیە لەژیری.

دووەم : پێویستە نەخشە بۆ ئامانجە بەرزەکان بکێشی، لەسەر ئاستی مرۆڤایەتی و دورر کەوتنەوە لە ئامانجەکانی خۆویستی و پڕوپوچی کورتدا، واتە خەون مەبینە بە پارچە شەکرێك کە دەتوێتەوەو دەڕوا، بەڵکو خەون بەو پارچە ئەڵماسە ببینە کە هەر دەمێنێتەوەو ناڕوا.

سێیەم : پێویستە دوای ئەوەی نەخشەی کارو پلانی بەڕێوە چوونت دانا، ئەو کاتەش دیاری بکەی بۆ جێ بە جێ کردنی ئامانجەکانت، سەرەڕای کاری چڕوپڕو هەوڵ و تەقەللای بەردەوام بۆ هاتنەدی پلانەکە، ئەگەر ئارەزوو حەزی پارێزی یان قەشەنگی یان وەرزش یان فێربوون یان بەدەست هێنانی هەر

خۆزگەیەکت هەبێت.

چوارەم : پێویستە بەردەوام گەشبین و هیواخوازبی و دووڕکەویەوە لە بێ ئومێدی و ڕەش بینی و تەوەزەلی، جا هەر چەند شەو درێژە بکێشێ کەچی ڕوناکی ڕۆژ هەردێت، هیچ گومانی تێدا نیە، هەر چەند تەنگانە بێت، کەچی دەروو کرانەوە نزیکەو هەر دێت.

پێنجەم : پاش ئەوەی کە کارەکەت دەست پێکردووە دووڕکەوە لەدوایی و دواخستنی کارو پڕۆژەکانت، هەرچەندە کارەکەت بچوك بێت یان گەورە، ئەوا هەنگاوی یەکەم نیوەی ڕێگایە (هەزار میلیش بە هەنگاوێك دەست پێدەکات) بە ئاڕاستەی ڕاست و دروست.

شەشەم : بەرنامەیەکی ڕۆژانە بۆ ماوەی پێنج ساڵ بۆخۆت دیاری بکە، بە جۆرەها بەرنامەو چالاکی جەستەیی و هۆشی و سۆزی و خوێندن و ژینگەو گوزەران و ماددی و کۆمەڵایەتی و ڕوحی و کارو فەرمان.

حەوتەم : لەبازنەیەکی تەنگ و تەسکدا ژیان مەبەسەر، بەڵکو پێویستە چوار چێوەی ژیانت فراوانتر بکەیت، گوێ لە فیکری خەڵکانی تر بگرە.... هەوڵبدە پەرتووك و فیکرە ژیرەکان بخوێنیەوە، چونکە فیکرەکان هەمە جۆرن.

هەشتەم : بۆ ئەوەی لەخۆت ڕازی بی بەهاو فیکرەکانت پتەو بکە، وە ئامانجەکانی گەشەی کەسی و ئامانجەکانی کاری فەرمانبەری و ئامانجەکانی بەشداری کردن لەهاوکاری کردنی کەسانی تر دیاری بکە، پێ دامەگرە تەنها لەسەر ئامانجێك و ئامانجەکانی تریش فەرامۆش بکەی.

نۆیەم : ئەو هێزە چالاککەرە ئالۆزەی خۆت بەگڕبخە بۆ هاتنەدی ئامانجە دوورو نزیکەکانت، لێرەدا چەندەها هاندەری هەست پێ نەکراو هەن کە بۆ تۆ دەبنە پالنەری کارکردن، هەروەها وروژێنەری زۆریش هەن کە ناژمێردرێن، لەهەر چرکەیەك بێت هێرشت دەکەنە سەر، بەلام عەقلی تۆ زۆربەی زۆریان بەلاوە دەنێن یاخود گرنگی زۆریان پێدەدات، وە عەقلی تۆ ئەگەر دیار و ڕوون بێت دەتوانێ زیاتر گرنگی بدات بەوانەی کە باوەڕی وایە زۆر گرنگن. فەیلەسوفەکان دەلێن : بەسەر کەوە بۆ بەرزایی، سەرکەوە بۆ دوورترین خال، ئامانجی تۆ لەبەرزایی ئاسمانە.

دەیەم : دوورکەوە لەکەند و کۆسپەکانی فیکر کە بریتین لە حەزبوون لە لایەنگیری و دەمارگیری.... هەوەسی دونیایی و تووڕە بوون و هەلچوونی دەروونی، دوور کەوە لە گۆشە گیری و داخران بەسەر خۆت و دوورکەوە لە ڕق و کینەو ململانێ و چاو مەبڕە سەر

هەڵەکانت.... ئەو ترسانەی هەتە گەورەی مەکە، چونکە ٩٩٪ی ترسەکانمان خەیاڵین و نایەتەدی.

ئەوەی باسی دەکەین ڕەچێتەی دەسپێکی گەشتی ژیانتە، لە ڕێگای تەندروستی عەقلی و فیکری و تەندروستی دەروونی، ناکرێ تاریکی بگۆڕدرێت بە ڕووناکی، یان لە سستی و خاویەوە بۆ چالاکی و جولە بەبێ هەبوونی سۆزی بەهێزو هاندەرانی دەروونی بەرهەمهێن، دوورکەوە لە ڕووکاری فیکری، وە مەودای نێوان چاڵ و گۆڕ لەیەك مەتر تێ پەڕ ناکات، بۆیەش نوسەری ئەمەریکی (هنری ثورر) دەڵێ: لەبەر چی زۆربەی زۆری مرۆڤەکان لەبێ ئومێدی و بێ زاری و داڕمان ژیان دەبەنەسەر، پێویستە لە ڕووی فیکری و سۆزیەوە سەر لەنوێ بەئاگا بێیەوە بۆ دۆزینەوەی ئەو ڕێگایانەی کە بەهۆیەوە دەتوانین خۆشەویستیەکی تازە بخەینە ناو دڵەکانمان، خۆشی و کامەرانی لە دەروونمان بلاّوبکەینەوە، ئامۆژگاریت دەکەم لەسەر گەرم و گوڕی مکوڕ بوون بۆ هاتنە دی خۆزگەکانت و زاڵ بوون بەسەر داڕووخانە خەیالأویەکانت، ژیان وێنەیەکە ئێمە ئەی کێشین نەك تەنها کارێکی کۆکردنەوەی بیرکاری بێت.

ئەم بانگهێشتە بۆ تۆیە خانمەکەم، بۆ دووبارە نوێینی دەروونی خۆت و تەقاندنەوەی وزەکانت لە پێناو دەست پێکردنی گەشتەکەت بۆ بەختەوەری و تەندروستی.





مەبەست لە هاوسەرگیری

ئامرازێکە بۆ ئامانجێکی گەورەتر؟ ئایا بەرنامەی خوا کە ڕێی بەهاوسەر گیری داوە، تەنها بۆ ئەوەیە کە دەروون بپارێزێت لە کەوتنە ناو هەڵەو تاوان؟ یاخود بۆ تێر کردنی مرۆڤە کە پێویستی بە سۆزو بەزەیی هەیە، هەروەها پێویستی بە سێکس و ئارەزوو هەیە؟ ئایا مەبەست لە هاوسەرگیری سێکسە، یان......

ئەو پرسیارانەی لە خەیاڵی زۆر کەس دەسوڕێنەوە :

هاوسەرگیری حیکمەتێکی زۆری هەیە :-

یەکەم / بریتیە لەوەی کە مرۆڤ بە سروشتی خۆی کۆمەڵایەتیە، بۆیەش پێویستە هاوسەرگیری هەبێت بۆ پێکهێنانی خێزان، کە بناغەی یەکەمی کۆمەڵگایە.

دووەم / پاڵنەری سێکسی لەلای مرۆڤ هاندەرە بۆ مانەوەو بەردەوامی تەنها ڕێگاشە بۆ هاتنەدی ئەو مەبەستە گەورەیەی کە خوای گەورە مرۆڤی لە پێناودا دروست کردووە، کە بریتیە لە جێنشینایەتی خوای گەورە لەسەر زەوی، بۆ ئاوەدانکردنەوەی بە مرۆڤ، بۆ ئەوەی بتوانن هەموو بوونەوەر بۆ خۆیان رام بکەن، بەوەی کە سوود بەخشە بۆیان وە دەتوانن ڕەزامەندی خوای گەورە بەدەست بهێنن.

سێیەم / چێژ وەرگرتن لە سێکس، کاتێك لەژێر سـایەی پەیوەنـدی هاوسەرگیری پیرۆز دەبێت، ئەویش نازو نیعمەتێکە لە گەورەترین نـازو نیعمەتەکان، کەوا پێویستە سوپاسی خوا بکەین، لەسەر ئەم بەخششە چ لەوە جوانتر هەیە کەوا مەبەسـتەکان گوزارشـت بـن بـۆ دڵنـەوایی دەروونی مـرۆڤ بۆ دەروونی ئەوی تر، ئەمـەش ئایەتەکە لە ئایەتەکانی خوای گەورە کە شایەنی ئەوەشـە بـیری لێبکەینـەوە، هـەروەك خـوای گەورە فەرمانمان پێدەکات، بـە تێڕامـان و بیرکردنـەوەی لـە بەڵگـەو نیشانەکانی لە ئەفرانـدن و داهێنـان لـە بوونـەوەرو لەشـی مـرۆڤ... فەرمانمان پێ دەکات بە بیرکردنەوە لـەو پەیوەندیـە و دەرەنجامـەکانی کەبریتین لە ئارامی گیـانی و خۆشەویـستی دەروونـی، خـوای گـەورە دەفەرمووێت (ومن آياته أن خلق لكم من انفـسكم أزواجـا لتـسكنوا اليها وجعل بينكم مودة ورحمة) بـەڵام سـەبارەت بـە بەرپرسـیاریەتی گەورەی هاوسەرگیری کەوا هەندێك لێی دەترسێن، بۆیـە حـەزم لێیـە ئاگادارتان بکەمەوە ئەوە یاسای ژیانە لە بەخـشین و وەرگـرتن، ژیـان بەدەستێك دەبەخشێ و بەدەستەکەی تر وەردەگرێ، جا لە بەرامبەر نازو نیعمەتی دڵنـەوایی و سـۆزداری و تێربـوونی جەسـتەیی بـێ گومـان بەرپرسیاریەتیەکی گەورە لەوانە سەرچاوە دەگرێت، ئەگـەر وانەبوایـە مرۆڤ چ جیاوازییەکی لەگەڵ ئاژەڵ نەدەبوو.

بۆ پتر بوونی دەرفەتەکانی بەختەوەری

مرۆڤ لەسروشتەوە بونەوەرێکی کۆمەڵایەتیە، هاوسەرگیری ڕاسترین ڕێگایە بۆ گوزارشت کردن لەمە، کە تیایدا جۆرەکان دەمێننەوە، وە ژیانی تاك ڕێك دەخاو گەشەی پێدەدا، داواکاری هاوسەرگیری لەلایەن نێر یان لە مێ و پێشبینی کردنی کە ئەو لەو هاوسەرگیریە بەختەوەر دەبێت، بەڵام ئایا هەموو کەس تیایدا دڵخۆش دەبن؟ یا ڕێژەیەکی زۆر؟

ئێمە لە خستنە ڕووی گفتوگۆی ئەمەدانین، هەروەها نامانەوێت بڕیاری ڕاستیەتی لەم ڕووەوە بدەین، بەڵام ئەوەی دەمانەوێت نیشانی بدەین، چەند ئامۆژگاریەکە ئەگەر هاتوو ژن و مێرد پەیڕەوی لێبکەن، دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی خەمۆکی لە ژیانیاندا، هەروەها پتەوکردنەوەی پەیوەندی خۆشەویستی و دڵسۆزی، ئەمەش بۆ خۆی هۆکارێکە بۆ پتربوونی دەرفەتەکانی بەختەوەری.

بەدبەختی و ژیان لەخۆتاڵکردن وەکو پێوەدانی مار وایەکە هیچ خوێنی نیە، وە زۆربەی ژنان بەهۆی ئەو سەرلێشێوانەیان وردە وردە گۆڕ بۆ بەختەوەریەکانیان هەڵدەکەنن، ئێمە کە بانگەوازمان بۆ ژنانە، مانای وانیە کە ئەمە لەسەر پیاوان جێ بەجێ نابێت بەڵکو ژیانی هاوسەریەتی بەشداریەکی نێوان ژن و مێردە لەگەڵ یەکتری، وە ئەگەر

ژن و پیاو بیانەوێت پارێزگاری لەسەر بەختـــەوەرەکانیان بکـەن، ئـەوا پێویستە لەسەریان لە شلەژاوی و سەر لێشێوان دوورکەونەوە، ڕەخنەی نەزۆك لەیەکتری نەگرن کەوا دڵ دەشکێنێ و دەروون داماو دەکا دەبێتە هۆی ئەوەی کە ژیانی هاوسەریەتی خێرا بەرەو دڕان و تێکدان ببـات، یەکێك لە شارەزایانی هاوســەرگیری توێژینەوەیـەکی لەســەر (ژیـانی هاوسەر گیری) بلاوکردۆتەوە لە هۆیەکانی جیا بوونـەوە دەکۆڵێتــەوە کەتیایدا هاتووە (زیاتر لەنیوەی ژنان ئەوانەی کـەدەتوانن بەختــەوەری بەدەست بێنن، بەداخەوە لەدادگا جیا دەبنەوە بەهۆی تـەنها ڕەخنــەوە، ئەم بەختەوەریە ووردو خاش دەکەن)، جا ئەی ژنی لاو ڕەخنــەی نـەزۆك لە مێردەکەت مەگرە کە ببێتە هۆی دڵشکاندن و ڕیسوابوون.

یەکێك لە فەیلەسوفەکان دەڵێ (یەکەم شت کـە پێویسـتە فێـری بیت لەهونـەری مامەڵـە کـردن لەگـەڵ خـەڵك ئەوەیـە، کـە نەبیـە بەربەست لە ڕێگای بەختەوەریان، مەگەر ڕێگـربن لەبـەردەم ڕێگـای بەختەوەری تۆ)، جا ئەگەر دەتەوێت بەختــەوەری ژن و مێـرد بـەردەوام بێت ئەوا واز لەو هاوبەشی ژیانەت بێنە کەلەسەر ئەو خـووە دەڕوات، وە ئەو فەرموودە پیرۆزەش بە گوێی ژنەکەتدا بـچرپێنە کـەوا ئەنــەس (ر.خ)لە پێغەمبەری خواﷺ گێڕاویەتیەوە کـە دەفـەرمووێ ﴿أعظـم الناس حقا على المرأة زوجها، وأعظم الناس حقا على الرجل امه﴾ واتە : بەڕاستی گەورەترین کەس لای ئافرەت مێردەکەیەتی، وە گـەورەترین

کەس لای پیاو دایکیەتی.

وە ئەگەر دەتەویٚ ژیانی هاوسەریەتیت بەختەوەر بیٚت، ئـەوا ڕیٚـزو دڵسۆزی بۆ هاوڕیٚی ژیانت بنویٚنە.

لە فەرموودەیەکی پیٚغەمبەر ﷺ دا هاتووە کە دەفـەرموویٚت ﴿ إن الرجل إذا سقى امرأته الماء أُجر﴾ واتە : ئەگەر ئافرەت بەدەستی خۆی ئاو بداتە پیاوەکەی ئەوا خیٚرو پاداشتی بۆ هەیە.

تۆ بەردەوام لـەناخی هـەموو بەدبەختیـەکی ژیـانی هاوسـەریەتی ڕووبـەڕوی شـتی پـڕو پـوچ دەبیـەوە، بـۆ نموونـە بـیٚ ئاگـایی ژن لەبەکارهیٚنانی دەستەواژەی (خـوات لەگـەڵ) بـۆ میٚردەکـەی، بـەڵام کەچی ئەو بەدەستەکانی ئاماژە پیٚدەدات لەوکاتەی پیاوەکەی لـەکاتی بـەیانیان دەڕوات، بـۆ سـەر کارەکـەی ئەمـە شـتیٚکی پووچـە بۆیـە کەلەکەبوونی ئەم دیاردە پڕوپوچانە، لـەژیانی هاوسـەریەتیدا دەبیٚتـە هۆی دروست بوونی کیٚـشەو گرفـت، وە پـەرە دەسـیٚنیٚت بـۆ کیٚـشەی گەورەتر کەدەبیٚتە هۆی خۆتیٚهەڵقورتانی خەڵکی تر، جـا ئەگـەر ژن و میٚرد بەسەر کیٚشە بچووکەکانی هاوسەریەتیان زاڵ نەبن، ئـەوا وەکـو ئەو پووشەی لیٚـدیٚت کەپـشتی حوشـتر ئبـشکیٚنیٚت، ئەمـەش بۆخـۆی سەردەکیٚشیٚت بۆ لیٚك دابڕان و جیابوونەوە.

جا ئەگەر دەتەویٚت بەختەوەر بیت لەژیانی هاوسەریەتیت ئاوڕدانەوە بچوکەکان فەرامۆش مەکە، بەپیٚی توانات دیاریەکی پیٚشکەش بکـە،

ئەگەر ئەمەت بۆ ئاسان نەبوو... وشەیەکی خۆش، کە ئەمە لەلای ژن پلەو پایەکی گەورەی هەیە، بەردەوام ئەوەت لەیاد بێت (مادام شوێنێکت لەدڵ گرتبێت ئەوا بێ گومان شوێنێکیش لەماڵ دەگریت).

یەکێك لەزانا بەناوبانگەکانی دەروونناسی دەڵێت (بواری سێکسی نێوان ژن و مێرد بێ گومان بەیەکێك لە گرنگترین بناغەکانی ژیانی هاوسەریەتی دادەنرێت، کەدەتوانێ زیاتر لەوانی تر کاریگەری هەبێت بەسەر بەختەوەر کردنی ژن و پیاو یان بەدبەخت کردنیان).

ئایا جێی داخ نیە کە ئێمە لەسەدەی بیست و یەکداین و لەو زانست و زانینەی هەمانە، کەچی ژیانی هاوسەرگیری تێك بچێ و بەختەوەری لەناو ببرێت و بەنەگبەتی ڕازی بێت بەهۆی نەزانینی تایبەت بەگرنگترین غەریزە سروشتیەکان کەجێی ڕێزو بایەخدانە، بێگومان هاوسەرگیری بەختەوەر بەرهەمی بارودۆخەکان نییە، بەڵکو وەکو باڵەخانەیەکی توندو تۆڵ وایە کە پێویستی بەبناغەیەکی بەهێزو پتەو هەیە.

پێغەمبەری خوا محمد ﷺ کە مامۆستاو سەرکردەو پزیشکە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشیەکانی سێکسی پەنای بۆ شاردنەوە نەبردووە، بەڵکو پشتی بەستووە بەڕاشکاوی و بەڕوون و ڕەوانی ئامۆژگاری کردووەو بەتێروتەسەلی قسەی کردووەو وەڵامی هەموو پرسیارێکی زۆر بەڕوونی و ئاشکرایی و بەبێ هیچ پێچ و پەناو تەمو مژیەك دەدایەوە،

تەنانەت لەگەڵ ئافرەتانیشدا، و لەکۆڕو کۆبوونەوە گشتیەکانیدا لەو بابەتانە دوور نەدەکەوتەوە، کە پەیوەندیان هەبوایە بە پەیوەندی سێکسی.

وەقسەی لەسەر ئافرەتەکان دەکرد زۆر بە ڕاشکاوی بەبێ هیچ ئەملاو ئەولایەك، هەروەك لە فەرموودەیەکی پێغەمبەردا ﷺ هاتووە کە دەفەرمووێ ﴿كل شيء يلهو به ابن آدم فهو باطل، إلا ثلاثا : رميه عن قوسه، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله فإنهن من الحق﴾ واتە : هەموو ڕابواردنێکی ئادەمیزاد کە دەیکات پووچە، تەنها سێ شت نەبێت، هاویشتنی تیروکەوان، و ئەسپ سواری، و یاری و گاڵتە لەگەڵ خارخێزان کەئەو مافەیان هەیە.

ئافرەتێك هاتە لای پێغەمبەر ﷺ وتی : ئەی پێغەمبەری خوا ﷺ مێردەکەم بە ڕۆژ بەڕۆژووە وە بە شەویش لەنوێژ کردندایە، واتە بە ڕۆژ لەبەر ڕۆژوگرتنەکەی وە بە شەویش لەبەر نوێژکردنەکەی لێم نزیك نابێتەوە، ئەوە بوو پێغەمبەر ﷺ بەدوای ئەم پیاوەی ناردو لەناو خەڵکێکی زۆر پرسیاری لێ کرد، فەرمووی خێزانەکەت دەڵێ بەڕۆژ بە ڕۆژی و بە شەویش خەریکی نوێژ کردنی.

پیاوەکە وتی : بۆ گوێڕایەڵی خوای گەورەو گوێڕایەڵی تۆیە ئەی پێغەمبەری خوا ﷺ، پێغەمبەر ﷺ وەڵامی دایەوە (خوای گەورە مافی لەسەر تۆ هەیە، وە هاوسەرەکەشت مافی لەسەر تۆ هەیە)

لێرەدا پێغەمبەر ﷺ بەئاشکرا داوای لێ دەکات کە ئەرکەکانی هاوسەریەتی ڕاپەڕێنێت.

خۆشەویستی بەو مانایەیە کە لەهەردوو لایەندا دەستەبەر بێت، لە بەخۆوە گرتنی هەموو ئەوانەی کە لەبووندا هەیە لە هۆکارەکانی بەزەیی و هۆگری و خۆشەویستی، بەلاّم توندڕەوی ئەوانەن کە دەروشانەوەی جوانی و قەشەنگیەکەی بەو پەرژینە پووچانەی کە بەناوی چاکە لەدەورووبەریدا دایدەمەزرێنن دەشارنەوە، وە بەو دەرفەتانەی کە دەدرێنە بەرەللاّکان بۆ تێکدانی ئەو پەرژینانەو تێکشکاندنی گوڵەکانی.

ئەوەش وای لە گەنجە کچ و کوڕەکان کردووە، کەوا بە ترس و شەرمەوە پرسیار لەو کێشەیە بکەن، هەروەها باوکانیش لە ئامۆژگاری و ڕێنیشاندانی کوڕەکانیان دەستەوەسانن، دایکانیش بەهۆی شەرم کردنەوە لە تێگەیاندنی کچەکانیان لە بنەماکانی زانینی سێکسی کەمتەرخەم بوون. دوواتر بە ئەستەم ژیان فێریان دەکات.

جا بەم شێوەیە ئەو کێشەیە بە شاراوەیی لەلایەن دەمێنێتەوە، و داخراو دەبێت بەڕووی تێگەیشتنیان و کەمترین شارەزاییان لە بارەیەوە دەبێت، لەو ئەزموونانەی کە باو و باپیرانیان پێیدا تێ پەڕیون، پێویستە سوودیان لێ وەرگرتن و شارەزایی یان بەرامبەریان هەبێت،

چونكه بوونی زانیاری پڕ له‌كه‌م و كوڕی و ناتــه‌واو یـاخود وه‌رگرتنــی زانیاریه‌كان دوای وه‌رگرتنــی زانیاریــه‌كان دوای كـار لــه كـار تــرازان ئه‌وه‌ش بۆ خۆی پێچه‌وانه‌ی ساده‌ترین بنــه‌ماكانی ئاگایی‌یــه، ئــه‌وه‌ش له‌به‌ر ئه‌وه‌ی زانست و زانیاری مرۆیی به‌ته‌واوی یه‌كسه‌ر په‌یدا نه‌بووه، به‌ڵكو به‌رهه‌می شاره‌زاییه‌كی دوورو درێژی پێش خۆیــه‌تی، نــه‌وه‌كانی پێشوو هه‌وڵ و كۆششی زۆریـان داوه، پێویـسته له‌ســه‌ر گــه‌نجان لــه‌م زانینه به‌هره‌مه‌ند بن.

ئامۆژگاری بۆ ژنان به‌ر له گرێبه‌ستی هاوسه‌رگیری

پارانه‌وه / ئه‌گــه‌ر لــه ئــه نجامی كارێــك دوو دڵ بــووی ئــه‌وا پێویسته نوێژی (ئیستیخاره) بكه‌ی و په‌نا بۆ خوای گه‌وره ببه‌ی بۆ ئه‌وه‌ی كامه بۆ تۆ چاكتره ئه‌و هه‌ڵبژێری.

پێغه‌مبه‌ری خوا ﷺ كــه پێــشه‌نگه بــۆ تــۆ نوێــژی ئیــستیخاره‌ی كردووه‌و بۆ هاوه‌ڵه‌كانی ڕوون كردۆته‌وه كه‌وا چۆن ئه‌و نوێژه ده‌كه‌ن، وه نوێژی ئیستیخاره بۆ خودی هاوسه‌رگیریه‌كه نیه چونكه هاوســه‌ریگیری بۆ خۆی كارێكی باشه‌و گومانی تێدا نیه، به‌ڵكو ئــه‌و نوێــژه بۆكــاتی هاوســه‌رگیریه كــه ئایــا كامیــان هه‌ڵده‌بــژێری، وه هــه‌روه‌ها شــوێنی هاوسه‌رگیریه‌كه كه‌كاری تێدا ده‌كه‌ی و پاره‌ی لێ خــه‌رج ده‌كــه‌ی، جیــا

لەمانەش کەتۆ داوا لەخوای گەورە دەکەی چاکەت بۆ بهێنیٚ، وە خوای گەورە ئەوەت بۆ هەڵدەبژێری کـە تـۆ حـەزت لێیـە جـا بیبینیـت یـا نەیبینی، وە باشترین کاتیش بۆ ئەنجامدانی ئەم نوێژە لەم کاتانەن :-

- لەکۆتایی شەو و کاتی بەرەبەیان.
- دوای نوێژە فەرزەکان.
- نێوان بانگ و قامەت.
- کاتی باران بارین.
- دوایین کاتژمێر لە عەسر لە ڕۆژی هەینی پێش ڕۆژ ئاوا بوون.
- لە نوێژ لەکاتی کڕنۆش بردن (سجود).
- پاش شایەتمانی کۆتایی لە نوێژدا.
- مانگی ڕەمەزان و ئەو شەوانەی کە پێدەچـی شـەوی قـەدر (لیلـة القدر) بێت.

<u>ڕاوێـژکردن /</u> بریتیە لەداوای ڕاوێـژکردن و بۆچـوونی ڕاسـت وە دروست، جا ئەی ئەوانەی دەتانـەوێ ژن بهێـنن یـان شـوو بکـەن، پێویستە ڕاوێژ بەو کەسانە بکەن، کەباوەڕ بەزانیاری و ڕاستگۆییان دەکەن، لە هەموو ئەو شتانەی کە پێویستیت پیٚ هەیە لـەو پـڕۆژە باشەیە.

خوای گەورە دەفەرموویێت ﴿ وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّـلْ

عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴾(ال عمران ١٥٩).

واته : ڕاوێژو تەدبیریان لەگەڵ بکە لەکاروباری جیهانی یان ئایینی ئەگەر سروش (وحی) نەهاتبێ ئینجا کاتێ کەدڵت دابەست لەسەر کردەوەو بڕیاری ئەو بارە هەڵبژێرراوەتدا، ئەوکاتە پشت ببەستە بەخوار کاری خۆت حەواڵەی ئەو بکە.

هەروەها دەڵێن (پەنا بردنە بەر ڕاوێژکردن ڕێگای سەرفرازیە).

هەروەها دەڵێن (ئەگەر ڕاوێژت بەخەڵکی کرد واتە بەشداریت کردووە لە هۆش و بیریان).

ڕاوێژکردن لاوازی نیە بەڵکو دەرگایەکت بۆ دەکاتەوە کەوا نازانی چۆنە، ئەمەش خوو نەریتی ژیرمەندانە، وەك لەتەك ئەمەشدا هەیە تەنها بۆ چوونی خۆی دەردەخات، بۆیە دەڵێن (ئەگەر خوای گەورە بیەوێ کەسێك لەناو ببات، ئەوا بە بۆ چوونەکەی خۆی لەناوی دەبات).

هاوسەرگیری لەگەڵ کوڕێکی گەنج لەخوار ئاستی ڕۆشنبیری خۆت:

لەڕاستیدا هاو زانستی نێوان دوو کەس نابێتە مەرجی بنەڕەتی بۆ سەرکەوتنی پەیوەندی هاوسەرگیری، دەکرێ کچەکە بڕوانامەی بەرزی هەبێت، بەڵام گەنجەکە خاوەن شارەزاییەکی پێشکەوتووبێت وە بەپێچەوانەوە، چونکە هەندێ جار زانست شارەزایی نابەخشێت.

باوا دابنێین کەوا کچە گەنجێکی ئەندازیار و کوڕە گەنجێکی بازرگان

هەن کە ئەزموونی زۆری لە ژیان پەیدا کردووە، دەبینین کەوا ئەم کورە بازرگانە بەسەر کچە ئەندازیارەکە لە زۆرتـرین بـوارو مـەودادا زاڵ و سەرکەوتوو دەبێـت، چـونکە خـاوەن تێگەیـشتنێکی کۆمەلآیـەتی و هۆشیاریەکی بەرپرسیاریەتیە بۆیە هـیچ کێـشە نیـە ئەگـەر هـاتوو کچێکی فێرخوازی خاوەن بڕوانامەی ئەندازە یان کیمیا یان فیزیا شوو بکات، بە پیاوێکی تێگەیشتووی کۆمەلآیەتی و هۆشیار و شارەزا، بەم شێوەیە تەواوکەریەك لەنێوان ئەم دووانە بەرجەستە دەکـەین، چـونکە ئەوەی کچەکە هەیەتی کوڕەکـە نیـەتی، وە ئـەوەی کوڕەکـە هەیـەتی کچەکە نیەتی.

بەلآم..... لێرەدا ئالۆزیەکی زۆر هەیە کەدەبێتـە لەمپـەر لەبـەردەم جێ بەجێ کردنی ئەم تیۆرە لە کۆمەلگاکاندا، لەو گرێیانەش ئەوەیـە کەوا کوڕی گەنجی زانکۆ خۆی وا ڕاهێناوە کـەوا لەبەرزییـەوە سـەیری کچی گەنج بکات، وە کچیش بەهەمان شێوە لەبەرزییەوە سەیری ئەو کوڕانە دەکـات، کـە ڕۆشـنبیری زانـستیان کـەمترە وەکـو ئـەوەی لـە کۆمەلگاکەی ئێمەدا باوە.

بێگومـان ئەو جۆرە تێڕوانینانە بەهیچ شێوەیەك لەگەڵ جیهـانبینی ئیسلامی، بۆ سروشتی پەیوەندیەکانی نێـوان خـەلکی نـا گـونجێ، وە ئـەوەش ئـەو چارەسـەرە دەشـارێتەوە بـۆ دۆزینـەوەی تێڕوانینێکـی هاوسەنگ بەرامبەر خەلك و شتەکان، ئەوەش لەبەر ئـەوەی زاڵ بـوون

مەسەلەیەکی ڕێژەییە بۆیە دەبێ وادابنێین کە دەزانین چیمان هەیە، وە خەڵکی تر چیان هەیە، لێرەدا بەڕەهایی مرۆڤ زیرەکتر نیە، بڕوانامەی زانستی بەرزتر لەلایەن مێرد یان ژن بەختەوەری ناهێنێتەدی، بەختەوەری لە میانەی هارکێشەی فیزیایی و کیمیاییەکان بەرجەستە نابێت، وە ئێمە ناتوانین زانکۆ بگوازینە ماڵەوە، وە ئێمە وەکو کەسێکی ئاست بەرز یان ئاست نزم یەکسانین لەمەدا.

لەسەر مرۆڤ پێویستە بە سادەیی لە ماڵەوە بژیت، وە جیاواز بوونی ئاستی زانستی هەموو کات نابێتە هۆکارێك بۆ لەیەکتری نەگەیشتن، بەلاّم ئەوەی کە پێویستە بزانین ئەوەیە کەچۆن ئەو پەیوەندیە هەڵسورێنین بەپێی پێوەری پشت بەستن بە عەقل وەکو ئەگەرێك لە پەیوەست بوونی یان نەبوونی، بۆیە هەمیشە پێویستە بە ڕێژەی ٧٥٪ پشت بەعەقل ببەستین و بەڕێژەی ٢٥٪ پشت بە سۆز ببەستین بۆ دیاری کردنی چارەنووسی ئەو پەیوەندیە، بەلاّم ئێمە بە پێچەوانەوەی ئەمەوە کاردەکەین وەکو ئەوەیە کە ڕێژەی ٩٩,٩٩٪ سۆز بێ و ڕێژەی زۆر کەم بۆ عەقلّ بێت.

سیفەتە چاکەکان لە ئافرەتدا

یەکەم شت بۆ چوونە ناو ئەو بابەتە ئەو فەرموودەیەی پێغەمبەرە ﷺ کە دەفەرموێت ﴿تنكح المرأة لأربع، لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك﴾

واتە : ئەگەر یەکێك ویستی ژن بهێنێت، هەق وایە تەنها ئاییندارى و خواپەرستى پێش چاو بگرێ، نەك بنەماڵەو نەژادو سامان و جوانى، چونکە بەرگ و کاڵاى شەرەف و غیرەت و تاجى سەرى ئافرەت تەنها خۆڕەوشتى پەسەندە.

وقد سئل ﷺ : أي النساء خير، قال : (التي تسره اذا نظر، وتطيعه إذا أمر، ولا تخالفه في نفسها ولا ماله بما يكره).

پرسیاریان لە پێغەمبەر ﷺ کرد : کام ئافرەت باشە، فەرمووى : ئەگەر پیاوەکەى سەیرى کرد دڵى خۆش دەکات، ئەگەر پیاوەکەى فرمانى کرد گوێ ڕایەلى دەکات، وە شتێك ناکات کە پێەوانەى پیاوەکەى و سامانەکەى بێت کە ببێتە هۆى ڕق بوونەوەى.

وە لە فەرموودەیەك هاتووە : کە لە چوار شت بەختەوەر دەبێت، ئەوانیش : ئافرەتى چاکەکار، خانووى فراوان، دراوسێى باش، سوارگەیەکى خۆش.

غەزالى (سەلامى خواى لەسەر بێت) دەڵێ فەرمانى پێغەمبەر ﷺ

نیه بـەوەی کـە ئاگـاداری ئـایین بیـت و ڕەچـاوی جـوانی نەکـەی، وە فەرمانی نەکردووە بەواز لێ هێنانی، بەڵکو قەدەغەی ئەو جۆرە ڕەچـاو کردنانەی کردووە کەلە ئـایین دایدەشـۆرێت، چـونکە جـوانی زۆربـەی جاران ئارەزووی کەسی نەفامە، بۆیە ئاوەڕدانەوە بۆ لای ئایین لـەکاتی پرۆسەی هاوسەرگیری مانای کەوتنە ناو قەدەغە کراوەکانە.

بەڵام جوانی لەچاوی شین و سەوز و ڕەش دانیه، وە لەچاوی گـەورەو بچوکیش دانیه، وە لە پێلوی چـاوی درێـژو کـورتیش دانیـه، بـەڵکو جوانی لەو چاوە دایە ئەگەر سەیری کـردی و تـۆش لەحاڵـەتی تـووڕە بووندا بـووی ببیتـە هـۆی ئـەوەی کـە تـووڕە بوونەکـەت نـەهیڵێ و بڕەوێتەوە.

تەندروستی سێکسی لە ئیسلام

خـوای گـەورە چـەند سـونەتێکی بـۆ پێغەمبـەران هەڵبـژاردوەو فەرمانمان پێ دەکات کـە پابەنـدیان بـین، وە ئیـسلامیش بـۆ ئـەوەی بەدوای دروشمەکانی بکەوین و دوور کەوینەوە لەو ڕێ و شوێنانەی کـە کۆمـەڵی کـافران دەیگرنەبـەر، وە ئـەو تایبەتمەندیانـەش سـونەتی سکماکیان پێدەڵێن، وە لەمەودوا باس لە پێـنج (٥) لـەو سـوننەتانە دەکەین :-

بەرتاشین :

مەبەست لەتاشینی ئەو موانەیە کەلەسەر ئەندامەکانی زاوزێی نێرو مێ دەڕوێن، حیکمەت لەبوونی مووی بەر، بەپێی زانستی نوێ دەرکەوتووە کەوا بوونی ئەو موانە لەدەوروبەری ئەندامەکانی زاوزێ کۆمەڵێك سوودی هەیە : لەوانەش پاراستنی پێست لەو ناوچانەی کە بە موو دەورەدراوە، یارمەتی دانی گەشەی موولوولەکانی خوێن لەمیانەی ووروژانی سێکسی بۆ پاراستنی ناوچەی داوێن لە تووشبوونی ڕاستەوخۆی زەرەرو زیانەکانی دەرەکی.

بەرتاشین سوننەتێکە لە سوننەتەکانی پێغەمبەر ρ کە دەفەرموێت (الفطرة خمس الاختتان والاستحداد، وقص الشارب، وتقليم الاظافر رنتف الإبط).

واتە : سوننەتەکان پێنجن : سوونەتکردن (خەتەنەکردن)، بەرتاشین، کورتکردنەوەی سمێل، نینۆك کردن، هەڵگرتنی مووی بن هەنگڵ.

وە (ابن العربي المالكي) بەر تاشینی بە واجب داناوە.

حیکمەت لەبەر تاشین بریتییە لە : پارێزگاری کردن لەسەر تەندروستی جەستەو هێزو ساغیەکەی، چونکە زۆربوونی موو لەو شوێنانە دەبێتە هۆی زۆربوونی هەوکردنی پێست کەوا زیان بەجەستە دەگەیەنێت، وە بەرتاشین خۆی پاك و خاوێنیە.

بەپێی ئەو فەرموودەی پێغەمبەر ρ کە ئەنەسی کوڕی مالیك (ڕەزای خوای لێبێت) گێڕاویەتیەوە سەبارەت بەو ماوەیەی کەنابێ تێپەڕ بێت بۆ تاشینی بەر، کە دەفەرموێت (فی قص الشارب وتقليم الاظافر ونتف الإبط وحلق العانة أن لاأترك اكثر من اربعين ليلة)(رواه مسلم)

واتە : لە کورتکردنەوەی سمێڵ و نینۆك کردن و هەڵگرتنی مووی بن هەنگڵ و نابێ تاشینی مووی بەرنابێ لە (٤٠) چل شەو زیاتر بەجێ بهێڵدرێت.

هەڵگرتنی مووی بن هەنگڵ :

هەڵگرتنی مووی بن هەنگڵ سوننەتە هەروەکو لە فەرموودەکەی پێشوو باسکرا، وە ئەوەی نەتوانی لەبەر ئەوەی بەرگەی هەڵگرتنەکەی نەکات بۆی هەیە بیتراشێ، جا حیکمەت لەوە ئەوەیە کەبن هەنگڵ شوێنی بۆنی ناخۆشە کەوا دەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی ملیۆنەها بەکتریا لەو شوێنەی کە ئارەقەی زۆر دەکات، وە لابردنی ئەو موانە پێست و کونەکانی ئارەقە خاوێن دەکاتەوە، حیکمەتی سەرەکیش ئەوەیە کە سوننەتێکە لە سوننەتەکانی ئیسلام.

پزیشکی سێکسی

هۆکارەکانی ساردی سێکسی لەبواری پزیشکیدا :

یەکەم / گرژبوونی زێ (تشنج المهبل) :

بریتیە لە گرژبوونی ئەو ماسولکانەی کە سێیەکی خوارەوەی زێ یان دەورەداوە بە شێوەیەکی بەردەوام یان دووبارەبوونەوە، لەکاتی چوونە ژوورەوەی ئەندامی نێرینەی پیاو یان پەنجە یان پشکنینی ئافرەت بەهۆی ئاوێنەی تایبەت.

زۆربەی ئەو ئافرەتانەی کە بەدەست گرژبوونی زێیەوە دەناڵێنن، ئارەزووی سێکسیان سروشتی یە، دەگەنە حاڵەتی ئۆرگازم بەبێ جووت بوون وە گرژبوونی زێ سەرەتایی دەبێت بۆ ئەو ئافرەتانەی کە لەدەسپێکەوە رێ بە چوونە ژوورەوەی نادەن، یاخود ناوەندی دەبێت کە ئەویش بەرەنجامی زەحمەتیە لە جوتبووندا.

هۆکارەکانی :

١- ئەزموونی سێکسی بە ئازار وەکو حاڵەتی زۆری لێ کردن.

٢- پشکنینی حەوزی بە ئازار.

٣- هەوڵدانی چوونە ژوورەوەی یەکەمی بە ئازار.

٤- تێگەیشتنی هەڵە لە ئایین.

٥- تێگەیشتنە هەڵەکانی سێکسی لە توێکاری ئەندامەکانی زاوزێ.

٦- هۆکارەکانی تەندروستی وەکو (ئیندو متریوز) ناوپۆشی ڕەحمی، یان نەخۆشی هەوکردنی حەوز، یان داخرانی پەردەی کچێنی بەتەواوی، یاخود تەسکبوونەوەی زێی سکماکی.

دووەم / زەحمەتی جووت بوون :

ئەو ئازارەیە کە لەپێش جووت بوون، یان لەکاتی جووت بوون، یان لەدوای جووت بوون ڕوودەدات، لەگەڵ دیارنەبوونی گرژ بوونی زێ.

هۆکارەکانی :-

١- ئیلتیهاباتی ئافرەت یان زۆربوونی هەستیاری.

٢- توندی پەردەی کچێنی.

٣- چاکبوونەوەی شوێنی دوورینی برینی دوای لەدایك بوون.

٤- شێواندنی سکماکی لەزێ.

٥- نەبوونی دەستبازی پێویست بۆ ئەوەی ڕژێنەکانی زێ هەڵسن بەکاری دەرهاوێشتنی چەوری.

٦- پووکانەوەی زێ لە ئەنجامی کەمی ئیسترۆجین.

٧- هەوکردنی حەوز و ئیندومتریوزو خاوبوونەوەی حەوز یان ئەوەی

بەدابەزینی دیوارەکانی زێ ناسراون، کەزۆربەی جاران لەگەڵ دووبارە بوونەوەی لەدایك بوونەکان پەیدا دەبێت.

هۆکارە دەروونیەکان لە زەحمەت بوونی جووت بوون :-

١- هۆکارەکانی پەروەردەیی / سەیر کردنی سێکس وەکو جۆرێك لە گوناه ئەوەش دەرەنجامی پەروەردەیەکی هەڵەیە.

٢- هۆکارەکانی دەروونی / زۆری لێکردن و شەڕ پێ فرۆشتنی سێکسی پێشووتر.

(١٠) دە جۆر لەو ئافرەتانەی کە پیاوان لە ڕووی سێکسیەوە سەرسام ناکەن

١- ئەو ژنەی کەوا مامەلە لەگەڵ جەستەی مێردەکەی دەکات وەکو بارێکی قورس.

٢- ئەو ئافرەتەی خۆی وا نیشان دەدات کە حەز بە سێکس ناکات.

٣- ئەو ئافرەتەی کە بۆ یەکجاریش چییە جلەوی دەستپێشخەری ناگرێتە بەر.

٤- ئەو ئافرەتەی کەوا هەست دەکات مێردەکەی بەرپرسیارە

لەسەرکردایەتی کردنی بەیەکگەیشتنی سێکسی بۆ گەیشتن بە ئۆرگازم.

٥- ئەو ئافرەتەی ڕۆڵی سەربازی دەبینێت لەسەر جێگادا.

٦- ئەو ژنەی کە گرنگی نادات بە دیمەنی یان پاك و خاوێنیەکەی.

٧- ئەو ژنەی کە زیاد لە پێویست گرنگی بە جوانکاری خۆی دەدات، بێ ئەوەی بزانێ چۆن پیاوەکەی ڕازی دەکات.

٨- ئەو ئافرەتەی کە دەڵێت جوان نیمە، شەرم لە شێوەی جەستەی خۆی دەکات.

٩- ئەو ئافرەتەی کە جلی ژوورەوەی ناشرین لەبەر دەکات.

١٠- ئەو ئافرەتەی کە لەخۆوە وەلامی سێکس ناداتەوە.

سەرجێگاش هونەری خۆی هەیە

دەستبازی... ماچ کردن... لەباوەش گرتن... چرپاندن... دەست لێدان.... هتد.

هەموو ئەوانەی ناومان هێنان ئامادە باشین بۆ بەیەکگەیشتنی سێکسی نێوان ژن و مێرد، وەکو دەستبازی بۆ گەیشتن بە لوتکەی داواکراو لەحەزکردن و تامەزرۆ بوون بۆ تەواو کردنی کاری سێکسی، بەلاّم جیا لەڕۆژەکانی جووت بوون، پیاوان بەتایبەتی گلەیی لەخراپی هەڵس و کەوتی ژنان دەکەن لەسەر جێگادا، (نازانێ چۆن لەگەڵ

مێردەکەی ڕەفتار بکا لەسەر جێگا)، ئەو کارە تا ڕاددەیەك شاردراوەیە بەلاّم بەهۆی زۆری دووبارەبوونەوەی دەبێتە شتێکی ئاسایی وە بەشێك لەو، ئەی ژنینە چۆن وا دەکەن لە پێشبڕکێی دەرخستنی خۆشەویستیتان دابن بۆ مێردەکەتان وە بە پێچەوانەوە، وە چۆن وای لێ دەکەی کە هەموو کاتەکانی بەخۆشی و گەرم و گوڕی بێت سەرەڕای ئامادە نەبوونتان لەکاتی نوستن؟

* بەزەردەخەنەو وشەی بەیانیت باش گلەیی لێبکەو پێی بڵێ هیچ باوەشێك نەبوو ئەم شەو بمگرێتە خۆی؟ من بەتەنیا بووم بەبێ باوەشی تۆ.

لە هەڵگێڕو وەرگێڕەکانت لەسەر جێگا لەمێردەکەت نزیك بۆوەو بە باسکەکانت بیپێچەوەو بخەوەو سوور بە لەسەر ئەوەی کەوا پیاوەکەت تیایدا هەست بەئارامی بکات بێ ئەوەی لەخەو هەڵسێتەوە.

* کاتێك لەخەو بە ئاگای دەهێنیەوە بە پەنجەو لەپی دەستە بەسۆزەکەت گەمە بە پرچ و مل و دەم و چاوی بکە بەر لەبەکارهێنانی ووشەی بەیانیت باش.

* گرنگترین شت ئەوەیە بە دەنگێکی ناسك و نەرم لەگەڵیدا قسە بکەی، چرپە بیستراوەکان ئەگەر هاتوو جوانیش نەبوون پێویستە مەشق بکەی لەسەر چینێکی دەنگی و ئاوازێکی دیاری کراو بۆ قسە پێکردن بەتایبەتی لەسەر جێگادا، گرنگ نیە ئەو بابەتەی

قسەی لەسەر دەکەی هەر چییەك بێت.

* هەموو کات سەرینەکەت بۆن خۆش بکە بەگوڵاوی خۆت یان گوڵاوی پیاوەکەت یان بە بۆنی میسك هەوڵبدە بۆنەکان جۆراو جۆر بن، هەروەها هەردوو قۆڵ ڕۆڵی خۆی هەیە لەسەر جێگا وە پێیەکانیش ڕۆڵێکی گەورەیان هەیە، لەو کاتەی کە هەردووکتان قسە دەکەن بە پەنجەی پێیەکانت گەمە بە پێیەکانی بکە و لە هەڵگێڕو وەرگێڕەکانت لەسەر جێگادا پێیەکانت لەگەڵ پێیەکانی ئەو بناڵێنە.

* هەروەها لەکاتی نووستن ئەگەر پشتتان لەیەکتری بوو... هەوڵبدە جەستەت بە جەستەی مێردەکەتدا بکەوێت، جارێك بە فشارو جارێك بە جوولەیەکی سووك، بۆ ئەوەی هەست بەنزیکی تۆ بکات.

* کاتێك پیاوەکەت لەخەو هەڵسا ئامادەبە بۆ ئەوەی لە جوانترین دیمەن تۆ ببینێت، کل لە چاوەکانت بکەو لێوەکانت کەمێك سوور بکە، بۆ ئەوەی دەم و چاوت جوانتر بدرەوشێتەوە، بوونی زەردەخەنەش گرنگترین شتە لەو بابەتەدا، هەروەها دڵنیا بوون لە بۆنی دەم گرنگیەکی خۆی هەیە.

* هەرکاتێك چوویە سەر جێگا باسی کێشەو گرفتەکانت مەکە، باسی هەموو شتێك بکەو واز بێنە لەخەم و خەفەتی ماڵ و داخوازی منداڵەکان هەتا ئەگەر هاتوو پیاوەکەشت باسی ئەم

بابەتەی کرد، وای لێبکە شوێنەکە پیرۆز رابگرێ تاکو ئەوەی لەو دونیایەدا هەیە لەبیری بکە، تەنها خۆتان نەبێت.

* هەوڵبدە بەردەوام پێخەفی سەری بەسەر بکەیەوە لە پێش نووستن و کاتی نووستن.

وە سلاو و رێزم بۆ هەموو ئەو ژنانەی خۆشەویستی خۆیان بۆ مێردەکەیان نیشان دەدەن، لە پێناو بەدەستهێنانی رەزامەندی خوای گەورە.

هۆکارە کاریگەرەکان لەسەر ئارەزووی سێکسی لەلای ئافرەت

یەکەم / تەمەن :

کەم بوونەوەی ئارەزووی سێکسی و ژمارەی جووت بوونەکان لەگەڵ پێشکەوتنی تەمەنی ئافرەت، وە بەتایبەت کاتی گەیشتن بە تەمەنی پیری کە لەنێوان ٤٥ و ٥٥ساڵیدایە، بەڵام ئەوەش مانای ئەوە نیە کەوا ئافرەت گرنگی دانی بە سێکسی لەلا نامێنێ، بەڵکو ئەو ئارەزووە تیایدا بەردەوام دەبێت بەڵام ئەو تەمەنە زیاتر پێویستی بە خۆشەویستی و نەرم و نیانیە بۆ وەرگرتنی چێژ و خۆشی.

هەروەها روودانی هەندێك گۆڕانکاری نوێکاری پاش تەمەنی پیری وای لێ دەکات بەدەست زەحمەتی جووت بوون بناڵێنێ بەهۆی

تەسکبوونەوەی زێ و کەم بوونەوەی دەردانی لینج بۆ کاری جووت بوون بەهۆی نەبوونی هەرمۆنی ئسیترۆجین کە بریتیە لە هۆرمۆنی مێیینـە کەوا دەتوانرێ لە رێگای چەورکردن لەسەر شێوەی کـرێم یـان لـەرێی دەرزی بەشێوەی مـانگانە قەرەبوو بکرێتەوە.

دووەم / نەخۆشیەکان :

هەندێك نەخۆشی هەن ئارەزووی سێکسی کەم دەکەنەوە :-

١- هەندێ لەنەخۆشیە سەختەکان وەکو رەق بوونی ماسوولکەی دڵ.

٢- هەندێ لەنەخۆشیە درێژ خایەنەکان وەکو نەخۆشی گورچیلە یـان هەوکردنی.

٣- هەندێ لە نەخۆشیەکانی دەمار وەکو رەق بوون.

٤- نەخۆشیەکانی شەکرەو کەمی چالاکی رژێنی دەرەقی.

٥- نـــەزۆکی کاریگـــەری هەیـــە بەســـەر دەروونـــی ئـــافرەت لەبـــەر هەستکردنی بەداڕووخان و بێ ئومێدی بەشێوەیەك وای لێ دەکـات ئارەزووی نەمێنێت.

٦- نەشتەرگەری کردنی کۆئەندامی زاوزێ وەکو دەرهێنانی منداڵدان.

٧- نەخۆشیەکانی شێر پەنجە لە مەمك یان لـە ئەندامـەکانی زاوزێ لەکاتی هەبوونی یان کاتی چارەسەرکردنی.

سێیەم / دەرمان :

وەکو دەرمانی پاڵەپەستۆی خوێن و دەرمانی میزەڕۆ، وەدەرمانی دەروونی لەوانیش دژەکانی نیگەرانی و دڵتەنگی و ماددە بێ هۆشکەرەکان.

لەو هۆکارە دەروونیانەی کەحەزی سێکسی لەلای ئافرەت کەم دەکەنەوە:

١- بیرو باوەڕی هەڵە لەدین، وەکو سەیر کردنی سێکسی بە شتێکی پیس کە پێویستە خۆتی لێ خاوێن بکەیەوە، یان پێی دەوترێت گرێی تاوان لە سێکس.

٢- چەپاندنی دەروونی لە منداڵییەوە بەشێوەیەك ڕێ لە منداڵ دەگرێت کە گوزارشت لە سادەترین ئارەزووەکانی بکات، بۆیە کە گەورە دەبێت ناتوانێ گوزارشت لەخودی خۆی بکات.

٣- ترسان لەسك پڕی و ئەو نەخۆشیە گوزراوانەی کە بەهۆی سێکسیەوە پەیدادەبێت.

٤- هەبوونی حەزی پێشووی جووت بوونی مێ لەگەڵ مێ و هەبوونی ئەزموونی سێکسی پڕ لە ترس و تۆقێن وەکو زۆری لێکردن و دەست درێژی سێکسی.

٥- بوونی زەحمەتی لە جووت بوون یان نەگەیشتن بە لووتکەی چێژ وەرگرتن.

٦- هەندێك ئافرەت دەترسن لە لەدەستدانی کۆنترۆڵیان بەهۆی بوونی ئارەزووی سێکسی وە تا ئەو پەڕی فشاریان دەخەنە سەر.

٧- جیاوازی هەستی نێوان ژن و مێرد لەبارەی خۆش ویستن و پێداویستی، بەجۆرێك لایەنێك بەردەوام ئارەزووی نزیك بوونەوە دەکات کەچی لایەنەکەی تر حەزی لێیە مەودایەکی فراوانتری هەبێت.

٨- زەحمەتە ئافرەت ئارەزووی سێکسی لەلادروست بێت لەوکاتەی هەست بە تووڕەیی دەکات لەو هەڵس و کەوتانەی کە مێردەکەی ئەنجامی دەدات، یاخود هەر حەزی پێ ناکات.

٩- دیاری نەکردنی کاتی گونجاو بۆ جووت بوون یان ئەنجامدانی لە کەش و هەوای خراپی دەروونی.

خانمەکەم ئەو خواردنانەی کە بۆ تۆ هێز بەخشن

* گلکی خورما (طلع النخيل) لەگەڵ هەنگوین.

* خواردنە تاکەکان :-

مەعدەنوس، پیاز، کوزەلە، گێزەر، کەرەوز، کاهو، کەرتەشی (خرشوف)، قلقاس، (حرمل)، حبة المرة، رەشکە، سەندەل (صندل)، زەعفەران، هێل، حب العزيز، زەنجەفیل (زنجبيل)، مێخەك (قرنفل)

دوو کەوچك بە ووردکراوی لەگەڵ شیردا لـە خـورینی(واتـە بـەیانیان کاتی هەڵسان لەخەو پێش هەموو شتێك) دەخورێتەوە.

* هاڕاوەی خولنجان تێکەڵ بەماست یان شیر لە خورینی دەخورێتەوە.
* ماسی و گۆشت بە هەموو جۆرەکانیەوە.
* زەنجەفیل و بیبەری ڕەش و مێخەك و مستکە تۆوی توور، بەیەکەوە بەیەکسانی دەیانهاڕی و لـەناو هـەنگوین دەکـەی و لەسـەر ئـاگر دایدەنێی تا پێدەگات، ئینجا کەوچکێکی بچووکی لێ وەرگرە.
* گەڵای کونجی کوڵاو لەگەڵ تۆوی کەتان.
* تێکەڵەی ڕەشکەو زەیتی زەیتـون وبنیـشتیدار وەردەگـری، پاشـان نۆکی تێدەخەی تا نەرم دەبێ و لێـی دەخـۆی وە لـەناو خوسـاوەکە لەگەڵ هەنگوین دەخۆیەوە.

١- هۆکارەکانی دروستبوونی ئازار لەکاتی بەیەکگەیشتنی سێکـسی لەلای ئافرەت :

مەبەست لە ئازار کاتی بەیەکگەیشتنی سێکـسییە، کـە ئـافرەت هەست بە ئازار دەکات، یاخود پـاش بەیەکگەیـشتنی سێکـسی ئـەو ئازارە پەیدا دەبێت، وە سەرەڕای ئەوەی کە ئەو ئازارە تووشی پیاوانیش دەبێت، بەڵام زیاتر ئافرەت تووشی دەبێت، ئـافرەت هەسـت بـە ئـازار دەکات، یان لە زێ یان لە ناوچەی دەوروبەری زێ.

- ووشك بـوونی زێ لــە ئــەنجامی کەمبوونــەوەی دەردانــی سروشــتی یارمەتیدەر لەکاتی جووت بووندا.
- هەوکردنی زێی پووکاوە ئــەوەش لــەو کاتــەدا دروســت دەبێــت کــە ئافرەت دەچێتە تەمەنی پیر بوون.
- هەستیار بوونی زێ یان ناوچەی دەوروبەری زێ، لەبەر هەندێ جل و بەرگ یــان داو و دەرمــان یــان هەنـدێ پێکهاتــەی کیمیــایی لــە سابوون، بۆ نمونەش :-

* هەوکردنی بەکتریایی و کەڕو لە زێ و دەوروبەری زێ.
* هەوکردنی پێست لەناوچەی دەوروبەری داوێن.
* هەوکردنی میزەڕۆ.
* ووشك بوونی زێ، لــە ئــەنجامی کاریگەریــە لاوەکیــەکانی هەنــدێ دەرمان، بۆ نمونە دژە هیستامین کە بەکاردێت بـۆ چارەســەرکردنی هەستیاری.

نیشانەکان :

ئافرەت هەست بە ئازار دەکات لەکاتی جووت بوون، جا لەسەرەتای کــونی زێ یــان لــە ژوورەوەی کــە لەگــەڵ ئــەم ئــازارەدا گرژبــوونی ماسولکەکانی زێش ڕوودەدات.

دیاری کردن :

دیاری کردنی هۆی ئازارەکە بەهۆی خستنە ڕووی مێژووی ئافرەتەکە لە ڕووی پزیشکیەوە وە جۆری نیشانەکان دەبێت، هەروەها لە ڕێی پشکنینی پزیشکی بۆ سك و ناوچەی حەوزو زێ و پشکنینی تاقیگەیی، بۆ نمونە یەك لە دەردانەکانی زێ، هەروەها لەوانەیە پشکنینی میزیشی بوێت.

زۆر جار پزیشك ژمارەیەك پرسیار ئاڕاستەی ئافرەتەکە دەکات بۆ یارمەتی دانی بەمەبەستی دیاری کردنی حاڵەتەکەی بۆ نمونە :-

- ئەگەر ئازارەکە تازە بوو لەکاتی جووت بووندا یاخود لەسەرەتای هاوسەرگیری ئافرەتەکە دەستی پێکردووە.
- ئەگەر دەردانە ئاوییە سروشتیەکان لەکاتی جووت بوون تەواو بێت یاخود کەم بێت کە دەبێتە هۆی ووشك بوونی زێ.
- ئەگەر دەردانەکان سروشتی نەبوون و ڕەنگێکی سپی یان زەردیان هەبوو.
- ئەگەر تەمەنی ئافرەتەکە نزیك بوو لە (٥٠) پەنجا ساڵی و ئەو نیشانانەی لەسەر دەرکەوتبوو وەکو : ناڕێکی لە سووڕی مانگانەو ووشك بوونی زێ ئەو نیشانانەش لە تەمەنی پیر بوون لەئافرەتدا دەردەکەون، وە هۆی ئەم نیشانانەش دەگەڕێتەوە بۆ دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لەخوێندا.

- ئەگەر ئافرەتەکە شیری خۆی بداتە منداڵەکە چونکە شیردان دەبێتە هۆی وشك بوونی زێ.

چارەسەر :

دەردانە سروشتیەکانی زێی ئافرەت لەکاتی جووت بووندا :-

خوای گەورە چەند ڕژێنێکی لە هەردوو لای زێ دروست کردووە، کە شلەیەکی ئاوی لینج دەردەکەن، کە یارمەتی ژن و مێرد دەدات بۆ ئەوەی بە ئاسانی و بەبێ زەحمەت و بێ ئازار پێداویستی یەکانی خۆیان بەرجەستە بکەن، چونکە بەبێ ئەو شلەیە کاری جووت بوون دەبێتە کارێکی بە ئازارو بە زەحمەت بە تایبەتیش بۆ ئافرەت، وە دەبێتە هۆی بریندار بوون و کەرت بوونی دیواری ناسکی زێ، وە دەردانی ئەم شلەیەش لەم حاڵەتانەی خوارەوە کەم دەبێتەوە.

ئەو ڕۆژانەی :-

- کاتێك ئافرەت لە ڕووی دەروونیەوە، ئامادەیی جووت بوونی نیە.
- کاتێك پیاو مافی تەواو لەدەستبازی ناداتە ژنەکەی بەر لە جووت بوون.
- چارەسەری ئەم حاڵەتانەش دەکەوێتە ئەستۆی مێردەکەو ڕێزگرتنی

بۆ ژنەکەی، وە لە پێغەمبەرەوە بۆمان هەیە سەر مەشقێکی چاك لە نەرم و نیانی نواندن بەرامبەر ئافرەت، وە نابێ بەبێ هیچ پێشەکیەك پیاو بچێتە لای ئافرەتەکەی.

- لەحالەتی هەوکردنی زێ یان بونی کەڕوو (فطریات) لە دەوروبەری داوێن (نیشانەکان زۆربەی جار بریتین لە دەردانێکی سپی و سووربوونەوەی پێست و خورشتی توندی دەوروبەری داوێن) چارەسەری ئەمەش بە پێدانی دەرمانی دژە کەڕووەکان دەبێت.
- لەحالەتی تووشبوونی زێ بە هەوکردنی، پێویستە بۆ چارەسەرکردنی دژە زیندەگیەکانی پێ بدرێت بۆ نمونە هەوکردنی زێی سۆزەنەکی.
- لەحالەتی تووشبوونی زێ بە هەوکردنی (ترکمونس فجنالس) دەرمانێکی تایبەتی پێ دەدرێت بۆ نمونە حەبی فلاجیل، هەروەها وا چاکترە مێردەکەش چارەسەر بکرێت، کە زۆرجار ئەو دەبێتە سەرچاوەی گواستنەوەی ئەو کەڕووە.
- ئەگەر هۆکاری دروست بوونی هەوکردنی پێست بە کتیریا و کەڕوو (فطری) نەبوو، وەکو هەستیاری، بۆ نمونە لەڕێی بەکارهێنانی کرێمی تاشین و یان هەندێك جل و بەرگ یان سابوون.

چارەسەری ئەمانەش بە بەکارهێنانی دژە هەستیارەکان دەبێت، وەکو بەکارهێنانی کرێمی ئیسترۆید.

- بۆ چارەسەرکردنی زێی پووکاوە بە پێدانی دەرمانی ئیسترۆجین دەبێت، ئەوەش پێویستە لە ڕێی چاودێری پزیشکی بێت، هەروەها بە بەکارهێنانی چەورییە دەستکردیەکانی زێ، بۆ یارمەتیدانی کەمکردنەوەی ووشکبوونی زێ، کەوا زۆربەی جار لەسەرەتای دەستپێکردنی تەمەنی پیری، یان دوای ئەو تەمەنە لەلای ئافرەت پەیدا دەبێت.
- لەحالەتی هەوکردنی میزلّدان و میزەڕۆ بەهۆی بەکتریا، دژە زیندەگی پێدەدرێت وەکو چارەسەری، نیشانەکانی ئەو هەوکردنە، بریتیە لە زۆر چوونە (W.C) بۆ میزکردن (سووتانەوەی بۆری میز) ئازار لەخوارەوەی سك.

خۆپاراستن :

بۆ سنوور دانان لە سەرهەڵدانی ئەو نەخۆشیانەی کە هۆکارن بۆ ئازار لەکاتی بەیەکگەیشتنی سێکسی، پێویستە ڕەچاوی ئەم ئامۆژگاریانەی خوارەوە بکرێت :-

- دوورکەوتنەوە لە ئیلتیهاباتی میزلّدان و میزەڕۆ ئەوەش لە میانەی خۆ پاککردنەوە، لە میزو پیسایی لە پێش و دوای جووت بوون، وە دەبێ خۆپاککردنەوەی لە پیسایی لەڕووی تەندروستیەوە بە بەکارهێنانی ئاو بێت، نەك بە بەکارهێنانی کلینکس، هەروەها خاوێن

کردنەوەی پیسایی لە ڕووی تەندروستیەوە دەبێت، لە پێشەوە بۆ دواوە بێت، نەك بە پێچەوانەوە، وە لەم ڕووەوە نابێ ڕێنماییەکانی پێغەمبەرمان محمد ﷺ لە یاد بکەین کە بۆ ئێمە هەم عیبادەتەو هەمیش خواپەرستنە، ئەوەش ئەوەیە کە ئامۆژگاریمان دەکات، بە هەڵگرتنی دەستنوێژ واتە پاك بوونەوە لە میزو پیسایی کاتێك هەموو شەوێك دەچنە سەر جێگاکانمان بۆ نوستن.

لە سەحیحی بوخاریدا هاتووە کە (بەرائی کوڕی عازەب) دەفەرمووێ : پێغەمبەری خوا ﷺ فەرموویەتی : ئەگەر چوویە سەر جێگا دەستنوێژ هەڵگرە، پاشان لەسەر لای ڕاستەت پاڵکەوە.

فەرمانی خوای گەورەیە، بە خۆشۆردنی لەکاتی لەش پیسی دوای کاری جووت بوون، بە بەرنامەیەکی خۆ پاراستنی گەورە دادەنرێت، ئەگەر ئەمڕۆ پزیشکانی میزەڕۆو کۆئەندامی زاوزێ ئامۆژگارییان کردبێت لەسەر خۆ پاککردنەوە لە میزو پیسایی دوای جووت بوون ئەوا پێغەمبەرمان محمد ﷺ زۆر زووتر لەوان ئامۆژگاریمان دەکات کە ئەگەر چی موسلمانان حەزیان لێ بێ خۆ شۆردن لەلەشی پیسی دوابخەن، بەڵام ڕێیان پێنەدراوە بێ ئەوەی خۆیان پاك بکەنەوە لەمیز بچن بنوون.

لە سەحیحی بوخاری هاتووە، کە عومەری کوڕی خەتتاب ﷺ پرسیار لە پێغەمبەر ﷺ دەکات دەفەرمووێ : ئایا دەکرێ بنوین دوای

ئەوەی لەشمان پیس بوو، فەرمووی : هەریەك لە ئێوە ئەگەر لەشی پیس بوو، با دەست نوێژ هەڵگرێ.

- نەخۆشیە سێکسیە گواستراوەکان، لە ڕێی پەیوەندیە سێکسیە ناشەرعیەکان، وە یەکێك لەهۆیەکانی هەوکردنی زێ و دروست بوونی ئازار لەکاتی جووت بووندا، هەروەکو باسمانکرد لەکاتی سوڕی مانگانەش جووت بوون کێشەی دەبێت، پێویست بەوە ناکات بەدوورو درێژی باس لەو بابەتە بکەم، چونکە ئیسلام و پێغەمبەری خوا ﷺ بەردەوام داکۆکیان لەوە کردۆتەوە کەدەبێ داوێن پاك و خاوێن بین، بێگومان پابەند بوون بەو فەرمانانە، بەهیچ شێوەیەك ئەم جۆرە نەخۆشیانە پەیدانابن.

- بۆ ڕێگرتن لە تووش بوون بەهەوکردنی کەڕووی (فطر) زێ، ئامۆژگاری ئافرەت دەکرێت، کە دوورکەوێتەوە لە پۆشینی جلی تەسکی ناوەوە، وە چاودێری کردنی نارچەکانی پێشەوە، بە ڕاگرتنی پاك و خاوێنیەکەی وە ئەوەش لەمیانەی گۆڕینی جلەکانی ناوەوە لە ڕۆژێکدا زیاتر لە جارێك، وە بەتایبەتیش لە وەرزی هاویندا، باشترین ڕێگاش بۆ ئافرەتی موسڵمان ئەنجامدانی هەر پێنج نوێژەکانە، لە شەو و ڕۆژێکدا کەبێ گومان پاك و خاوێنی جل و بەرگەکان، وەکو مەرجێکە بۆ دروست بوونی نوێژەکان، ئەوەش بەرنامەیەکە کە ئافرەتی موسڵمان، هەم لەخوا پەرستی و هەم لە

خۆپاراستندایه.

وەنابێ سوننەتی بەرتاشینیش لەبیر بکەین (کە بریتییە لە لابردنی مووی پێشەوەی پیاو و ئافرەت)، کە بۆ ئەم مەبەستە پێغەمبەرمان محمد ﷺ ئامۆژگاریمان دەکات، ئەم سوننەتە لەوە دڵنیامان دەکاتەوە، لەکاتی خۆپاککردنەوە ئاوەکە بگاتە هەموو شوێنەکانی جەستە تا دوور دەبێت لەم جۆرە میکرۆبانە.

لە فەرموودەی پێغەمبەردا ﷺ هاتووە کە ئەبی هورەیرە دەگێڕێتەوە، کە پێغەمبەر ﷺ دەفەرموێت (سوننەتەکان پێنجن، خەتەنەکردن (سوننەتکردن)، بەرتاشین، کورتکردنەوەی سمێڵ، نینۆک کردن، هەڵگرتنی مووی بن هەنگڵ).

لە کاتێکدا کە چوونە لای ئافرەت لە پشتڕاو، نێربازی نێوان پیاو و پیاو، شتێکی ئاسایی و ڕێپێدراو بێت لە وڵاتانی ڕۆژئاوا، یاخود هەروەک خۆیان دەڵێن وڵاتانی خاوەن شارستانیەت، ئەوا لەوڵاتانی ئیسلامی، ئەم جۆرە کارانە ئیسلام قەدەغەی کردووەو موسڵمان قێزیان لێدەبێتەوەو هەموو مرۆڤێکی ژیرو عاقڵ ڕەتی ئەم جۆرە کارانە دەکاتەوە، توێژینەوەکان دەریان خستووە کە زۆربەی ئەو میکرۆبانەی دەبنە هۆی ئیلتیهابی میزەڕۆ، بەدوای ئەویش بوونی ئازار لەکاتی بەیەکگەیشتنی سێکسی و تووش بوون بەهەوکردنی بەکتری، بریتییە لە میکرۆبی (ئشریشیا کۆلای) کە لەناو پیساییدا

دەدۆزرێتەوە، کە دەچێتە ناو بۆڕیەکانی میزو زێ لەکاتی چوونە لای ئافرەت لەلای پشتەوەی، چوونە لای ئافرەت لەپشتڕا یەکێکە لەو کارانەی کە ئیسلام بە تەواوی حەرامی کردووەو بەڕوون و ئاشکرایی باسی کردووە، بۆیە بەهیچ شێوەیەك مۆڵەت نەدراوە بە ئافرەت تا ئەم کارە بکات ئەگەر چیش مێردەکەی زۆری لێبکات، هەروەك پێغەمبەر(ﷺ) دەفەرمووێت (ان الله لا یستحي من الحق لاتأتوا النساء في اعجاز هن)

واتە : خوای گەورە شەرم لە ڕاستیدا ناکات، مەچوونە لای ئافرەتەکانتان لەلای پاشەلیانەوە.

هەروەها دەفەرمووێت (ملعون من أتی امرأته في دبرها) واتە : نەفرەت لێکراوە ئەوەی لە پشتڕا، بچێتە لای ژنەکەی.

بێزاری سێکسی لە ژیانی هاوسەرگیریدا

بێزاری سێکسی لەژیانی هاوسەرگیریدا بە دیاردەیەکی باو و زانراو دادەنرێت هەر لەزووەوە، بۆیە گەلان و کۆمەڵگاکان ئامرازو ڕێگای زۆریان داهێناوە، بۆ باشتر کردنی ئارەزوو چێژی سێکسی بەشێوەیەك بگونجێت لەگەڵ کاروباری تایبەتی خۆیان، هەروەها ببێتە هۆی دابینکردنی جێگیری و بەردەوام بوونی لەژیانی هاوسەرگیری.

ئاشکرایە کەوا شێوازەکانی ئارەزوو بەخشینی سێکسی، لەوانەیە کاریگەریەکی باشی هەبێت لە زۆربەی حاڵەتەکاندا.... بۆ نمونە: جل و بەرگی تایبەت و بۆن و بەرام و کەش و هەواو شێوازی تایبەت، هەروەها کەل و پەلی نویٚ بۆ ژووری نووستن و بەکارهێنانی گوڵ و ڕوناکی و ئاوێنە، هەروەها شێوازەکانی شێلان و سەماو بەکارهێنانی گژ و گیاو خواردن و داوو دەرمان، وەهی تریش لەوانەی کەباو و جۆراو جۆرو زانراون.

وە شێوازە تەندروستی و جوانکاریەکان بەشێوەو ڕێگا جیاوازیەکانیەوە، وەکو نەهێشتنی کرش (ورگ) و وەرزش وە بەکارهێنانی چارەسەر لەڕێی داوو دەرمان و نەشتەرگەریەوە ڕۆلێکی بەسوودی هەیە لەزۆر حاڵەتدا.

لە ڕووی دەروونیەوە، دەبیٚ لەوە دڵنیا بین، کەزۆر لە هۆیەکانی بێزاری سێکسی بۆ هۆکارە دەروونیەکان دەگەڕێتەوە، کەدەبێتە هۆی دروستکردنی هەستی ڕوخانی چەند بارەو وە پشێوی و ترس و نیگەران بوون، کە ئەمانەش کاردانەوەی زەق و ڕەفتارو هەڵس و کەوتی خراپی لێدەکەوێتەوە، کە خۆی دەنوێنێت لە سکاڵاو بێزاری و ناڕازی بوونی لایەنەکەی تر، وە شلەژانی فەرمانی سێکسی بە ڕوالەتە جەستەیی و فسیۆلۆجیەکانیەوە، وەکو نەبوونی ئارەزووی سێکسی یان لاوازبوونی، سەرەڕای بوونی زەحمەتی ڕەپ بوون و ورروژانی سێکسی کە لەوانەیە

ڕەنگ بداتەوە لە تێك چوونی لەیەكتر گەیشتن و گفتوگۆو چارەسەری كێشەكانی ژیانی ڕۆژانە.

ڕەنگ دانەوەی ئەو ڕاستیەش، پێویست بە تێڕوانینی ئەو دیوی نیشانەو سكالاكان دەكات، واتە خودی پەیوەندی نێوان پیاو و ئافرەت و ناڕەحەتی و كێشەكانیان، دوا بەدوای ئەمەش تێڕوانینەكان پێویستە بە ئاڕاستەی چارەسەرو ڕاست كردنەوە بێت، یان ڕۆیشتن بە ڕێگای ڕاست و دروست، كە ببێتە هۆی كەمكردنەوەی ململانێ و پشێوی و ڕاست كردنەوەی.

شێوازەكانی لەیەكتر گەیشتن و بەرجەستە بوونی خودێكی باش لەپەیوەندی هاوسەرگیری، وە ڕەنگە گفتوگۆو گوزارشت كردن، لە هەڵ چوونەكان و لە تووڕەیی و بێ ئومێد بوون ڕۆڵێكی پۆزەتیف بگێڕن، لەبەتاڵ كردنەوەی ئەو هەستە نێگەتیڤانەی كەبەسەر یەكدا كەڵەكە بوون و گیریان خواردووە وە پاشان ڕاست كردنەوەیان و چاكتر لێ حاڵی بوونیان.

لە ڕووی كردەوەیی یەوە لەوانەیە هەندێك لە پیاوان، لەو واقیعە هەڵێن كەتێی كەوتوون، بەمەبەستی سووككردنی بێزاری هاوسەرگیری (یان كێشەكانی هاوسەرگیری و سێكسی) بۆ گرتنەبەری هەندێ شێوازی نامۆ وەكو خووپێوەگرتنە جۆراو جۆرەكان یان دامەزراندنی پەیوەندی هەڵە، یان گرنگی دان بەكاركردن بەشێوەیەكی زیادەڕۆیی،

وە هەندێکیان بەدوای هێنانی ژنی دووەم یان زیاترن، وە هەندێکیان لەسەر بارودۆخەکەیان ئارام دەگرن و پشوو درێژن.... بەلاّم ژنان هەندێکیان ئارام دەگرن و کارو بارەکان بەڕێ دەکەن.... وە هەندێکیان پەنا دەبەنە بەر قەرەبووکردنەوەی داڕووخان و هەستە نێگەتیڤەکانیان ئەویش بە کڕینی شت و مەك و پێداویستیەکان یان گرنگی دان بە منداڵان، یان کارکردن یان لادان بەجۆرەها شێوەو پلەکانی.

لێرەدا بێگومان دەبێ ڕێگایەکی دەرچوونی پۆزەتیڤ هەبێت بۆ ژن و پیاو، وە یەکەمیان چاککردنەوەی کێشەکان و گرتنەبەری ڕێگای دەوڵەمەندکردنی پەیوەندیەکانیان، لەڕووی گیانی و سۆزو جەستەییەوە، وە بێگومان کاری لەم چەشنەش ناڕەحەتی و بەربەستی دێتە پێش بۆیە پێویستی بە هەوڵدانی چەند جارە هەیە، وە کاتێك بینرا کە پێکەوە ژیان لەگەڵ یەکتری دەبێتە شتێکی ئەستەم و کێشەکانیش گەورەتر دەبن، وا باشترە بەدوای ئەو چارەسەرانەدا بگەڕێی کە کەمترین زیانیان هەیەو گونجاوە لەگەڵ بارودۆخی تایبەتی بۆ هەر خێزانێك، وەکو فرەژنی یان جیابوونەوە، یان دەست لێك بەردان یان..... هتد.

لە کۆتاییدا....

ڕەنگە بێزاری سێکسی بابەتێك بووبێت کە زیادەڕۆیی تیایدا کرابێت بە تایبەتی لە ڕووی جەستەیی و فیسۆلۆژی.... ژن و مێرد دەتوانن لەلایەنی سێکسییەوە ژیانێکی دووروودرێژو سروشتی لەگەڵ یەکتردا ببەنەسەر و هەریەکەیان چێژ لەوی تریان وەربگرێت، حەزو ئارەزووی سێکسی بەمانای کیمیای ئەندامی دێت کە کارو باری هەمە جۆر هەڵی دەسوڕێنن و ئەندێشەی کەسی لەو ڕووەوە ڕۆڵی خۆی دەبینێت، وە تاکەکانیش لە ڕووی پێکهاتەوەو هەستیاری و کاردانەوەی جەستەیی و ئەندێشەکانیان جیاوازیان هەیە، وە گەشە پێدانی ئەندێشەو جۆراو جۆر کردنی و ئەوانەشی کە لەگەڵی دان وەکو هەستەکان ڕەنگە بەسوود بێ و باش بێت مادام لە چوارچێوەو سنورێکی سروشتی دایەو دوورە لە ڕەفتاری سێکسی شلەژاو یان نامۆ، ژیانی سێکسی دەتوانرێ نوێگەری و گەشەسەندنی تێدا بکرێ وەهیچ خراپ نیە، ئەگەر ماوەی بێزاریەکە کاتی یاخود ڕاگوزەر بێت کێشە نیە، بەڵام ئەگەر درێژ بۆوە پێویستە ئەو کات بە تێرو تەسەلی بەدوای چارەسەر بگەڕێیت.

مەترسیەکانی فەرامۆشکردنی لایەنی تەندروستی

ژیانی خێزانداری بەختیار، بە ڕێژەیەکی زۆر پشت دەبەستێت بە پابەند بوونی ڕێنماییەکانی تەندروستی و پارێزگاری کردن لەسەر تەندروستیەکی تەواو بۆ هەموو تاکەکانی، چونکە تەندروستی هێزو توانا دەبەخشێت لەسەر بیرکردنەوەی بێ خەوش و دەستکەوتی باس و خۆشی وەرگرتن لەو هێزو هەست و توانایانەی کە خوای گەورە پێمانی بەخشیوە.

تەندروستی جەستەیی و دەروونی بناغەی کامەرانی وبەهێز پەیوەندی نێوان ژن و مێرد لەگەڵ یەکتری، بەڵام چۆن خێزان پارێزگاری لە تەندروستی تاکەکانی و ماڵەکەی دەکات؟ بێگومان ئەمە پێویستی بە زانین هەیە وە لێرەدا ڕۆشنبیری تەندروستی ڕۆلێکی گەورەی هەیە لەپاراستنی خێزان لە نەخۆشیەکان، تەندروستی پەیوەست دەبێت بەسەرجەم ئەو قۆناغانەی کە ژیان پێیدا تێپەڕدەبێت وئەمەش حاڵەتێکە لە تەواوی خۆش گوزەرانی جەستەیی و دەروونی و کۆمەلایەتی.

کە بریتیە لە ساغی جەستەو تەندروستی عەقڵ و هاوسەنگ ڕاگرتنی سۆز، جا ئەگەر ژن و مێرد تێگەیشتنێکی سادەیان لەمەڕ

تەندروستی هەبوو، ئـەوا دەتـوانن دوور بکەونـەوە لـە ڕووالەتـەکانی فەرامۆشی تەندروستی کەوا کاریگەریەکی ترسـناکی دەبێـت لەسـەر سەرجەم تاکەکانی خێزان.

مـالْ بەرپرسـی یەکەمـە لەسـەر جـێ بـەجێ کردنـی بنـچینە بنەڕەتیەکانی تەندروستی، کە پەیوەستە بە پـاك و خـاوێنی جەسـتەو پۆشاك و گرنگی دان بە نووستن و پـشوو و چـالاکی سـادەی وەرزشـی ئەمەش بەرەوچاوکردنی کارو بـاری گـشتی تەندروسـتی، کـە ئەگـەر فەرامۆش کرا ئەوا لەسەرجەم بوارەکان خێزان زەرەرمەند دەبێت.

بەلاّم چۆن دەتوانین ئەو گرنگی دانـە تەندروسـتیە لـە نێـوان ژن و مێرد بەدەست بێنین، جا ئەمە پشت دەبەستێت و بەرۆشنبیری لـەبارەی بنچینەکانی تەندروستی و جێ بەجێ کردنی لـەژیانی هاوسـەرگیریان چونکە پیاو کە لەکارەکەی دەگەڕێتـەوە مالـەوە بەتایبـەتیش ئەگـەر کارەکەی جم و جۆلی تێدابێت ئەوا بۆنی ئەو ئارەقەیەی کە لـە لەشـی دێتە دەرێ دەبێتە هۆی ئـەوەی ژنەکـەی لێـی دووربکەوێتـەوە، بۆیـە پێویستە لەسەر پیاوەکە خۆی پاك و خاوێن ڕابگرێ و ئەو ئارەقەیە لە لەشی لا ببات، سەبارەت بەو پیاوەش کە جگەرە دەکێشێت، بێگومـان بۆنی دەمی دەبێتە هۆی ناڕەحەت کردنی ژنەکەی و بێزارکردنی، بۆیـە پێویـستە واز لەجگـەرە کێـشان بێنێـت بـۆ پارێزگـاری کـردن لـە تەندروسـتی و ئـابووری خـۆی و زیـان نەگەیانـدن بـە تەندروسـتی

تاکەکانی خێزان.

بەلاّم سەبارەت بە ژن پێویستە پارێزگاری بکات لە بنەماکانی تەندروستی لەناو ماڵی خۆی، جا ئەگەر مێردەکەی نەخۆش بوو بە نەخۆشی شەکرە پێویستە ڕەچاوی سیستەمی خواردنەکانی بکات و چاودێریەکی تەواوی بۆ بڕەخسێنێت کە ئەو پێویستی پێی هەیە، بۆ نمونە ئەگەر مێردەکەی بەدەست بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دەینالاّند پێویستە لەسەر ژنەکەی خوێ نەخاتە ناو چێشتەکەی و کەش و هەوای پشووی دەروونی لەناو ماڵەکەی بۆ بڕەخسێنێت، وە هەروەها پێویستە خۆی ئامادە بکات بۆ پێشوازی کردنی مێردەکەی، لەو کاتەی کە لەسەر کارەکەی دەگەڕێتەوە، ئەویش بە خۆ جوان کردن و پاك و خاوێن کردنەکەی، وە ئەو شتە بەهەمان شێوە لەسەر پیاوەکەش داواکراوە کە پێویستە لەسەری چاودێری ژنەکەی بکاو هەندێك لە بەرپرسیارەتیەکانی هەڵگری بەرامبەر ماڵ و منداڵەکانی.

وە لەمیانەی ئەو بەزەیی و خۆشویستنەی کە بناغەی پەیوەندی نێوان ژن و مێردە، بەهیچ شێوەیەك ناهێلێت ئەو پەیوەندیە هەڵبوەشێتەوەو پەرش و بلاّو بێتەوە، تەلاری ئەو پیوەندیەش لەهەر ڕوخان و دارمانێك ڕێگر دەبێت، جا پەیوەندی نێوان ژن و مێرد پتەو تر دەبێت ئەگەر هاتوو لەسەر بەزەیی و هاوکاری و قوربانی دان و خۆشەویستی و دلّسۆزی بونیاتنرابێت.

ڕق بوونەوە لەسێکس

هەندێك لە ئافرەت گلەیی ئەوە دەکەن کەوا مێردەکانیان لەشەودا لە پەیوەندی هاوسەرگیری ڕادەکەن، وە باوەڕیان وایە هۆی ئەمە بۆ کێشەی جوانی دەگەڕێتەوە، بۆ نمونە گەورە بوونی قەبارەی لووت یان بچووك بوونی قەبارەی سینگ یان پەیدا کردنی ورگ یان دەرکەوتنی پەڵەی بچوك لەسەر پێست، وە سەرەڕای ئەوەی کەئەوان ئارەزوویان هەیە لەپەیوەندی و هاوسەرگیری و وە چێژیش لێ وەردەگرن بەڵام کەچی هەڵەی زۆر دەکەن بەشێوەیەك وا لەپیاوەکانیان دەکەن کە زۆر بەتوندی ڕقیان ببێتەوە لە پەیوەندیە هاوسەرگیریەکان وە لەو شتانەی کە دەبنە هۆی ڕق بوونەوە ئەمانەی خوارەوەن :-

گرنگی نەدان بە پاك و خاوێنی جەستە :

کە دەبێتە هۆی پەیدابوونی بۆنێکی ناخۆشی بێزارکەرو دەرکەوتنی زیبکەو قینچکە بەهۆی پیس و پۆخڵی، پیس بوونی سك و ناوك و گرنگی نەدان بە پاك و خاوێنی نینۆکەکان و گرنگی نەدان بە لابردنی مووی زیادە لە لەش و دەم و چاو و لێوەکان و سینگ و پشت.

گرنگی نەدان بە ئارایشت کردن :

گرنگی نەدان بە جوانکاری پرچ و شانە کردن و ڕەنگ کردنی یان پرچی نارێك و پێك و پیس دەبێتە مایەی ڕق بوونەوەو هەلاتن لەبەر ئەو شێوەو بۆنەی هەیەتی، چونکە ئارایش کردن دەبێتە هۆی جوانکردنی ژنەکەو بۆیە پێویستە گرنگی پێبدرێت.

فەرامۆشکردنی ئەو جل و بەرگانەی کە وروژێنەرن بۆ پیاوەکە :

نوکتەیەك هەیە دەڵێ (جلی ئاوریشم لەبەر بکە وەکو بووك دەمینێیتەوە).

- فەرامۆش کردنی جلی جوان و سەرنج ڕاکێش لەلای ژن و لەبەرکردنی جلی چڵکنی چێشتخانە وادەکات پیاو ڕقی لێبێتەوەو ئارەزووە سێکسیەکە تێك و پێك بشکێت چونکە پیاو بە تێرامان لە ئافرەتی جوان دەورووژێت.

هاتنە دەری بۆنی ناخۆش :

هاتنەدەری بۆنی ناخۆش جا چ لەدەم چ لەددان بێت بەهۆی فەرامۆشکردنی پاك و خاوێنی لەبەکارهێنانی فلچەو مەعجون یان بوونی بۆنی بێزارکەر وەکو دەردانەکانی زێ کە پێویست دەکات

سەردانی پزیشك بكات بۆ چارەسەركردنی یان بـوونی مــووێكی زۆری بەرو خۆنەشووشتن و بۆنی عەرەقەی ناخۆشن وەهەروەها و پرتەو بۆڵەی بەردەوامی ژن و مێرد وە داخوازیە زۆرەكانی ژن لەكاتی جووت بوون وا دەكات پیاوەكە ڕقی لە ژنەكەی ببێتەوەو لێی بێزار بێت.

كێشەی بێ توانایی شەوی بوكێنی

كێشەیەكی زۆری هاوسەرگیری سێكسی هەیە، یەكێك لەو كێشانە بریتیە لەلاواز بوونی سێكسی بەتایبــەتی (لــە ڕۆژی بــوكێنی) كــە ئەمــــەش كێــشەیەكی گــەورەو بەردەوامـــە وە شـــوێنەوارێكی گــەورەی دەروونی هەیە بۆیە پێم خۆش بوو قسەو باسی لەسەر بكەم.

كێشەكە بریتیە لــە نــەبوونی هۆشـیاری لـەتوانای چارەســەركردن لەلایەن پسپۆڕان، و بەرهەڵستی پیاوان لــەوەرگرتنی چارەســـەریەكان، بەڵكو پەنا بردنیان بۆ كەسانی جادوگــەر تەلەكــە بــاز، وە لەهــەمان كاتدا چــوونە لای پزیــشك ڕەت دەكەنــەوە، هەنــدێك لــە حاڵەتــەكان گرفتەكانیان بەردەوام دەبێــت لــەنێوانی (٧) مــانگ بــۆ (٧) ســاڵ، كەچی ژنی داوێن پاكی خۆڕاگر بەدەست بێ دەنگییەوە دەناڵێنێت.

بەڵام گومان بردن بۆ كارو بــاری بەســتن و جــادوو دەگەڕێتــەوە بــۆ تێڕوانینمان لەڕوانگەی قورئــانی پــیرۆز كــە دەبیـــنین چــەكی دەســتی شەیتان بریتیە لە دوو دڵی (وسوسە) و پێ ڕاگەیانــدن، بۆیــە جــادوو

بریتیە لە پیێ ڕاگەیاندنی خەڵکانی تر کەوا شـتەکان لەسـەد شـتەوە دەگۆڕدرێن، بەڵام ئەگەر جادوو ڕاست بووایە دەبوا یـە جـادوو گـەران دەوڵەمەندترین کەس بوونایـە، مەسـەلەی بەسـتنەوە مەسـەلەیەکی دەروونیە دەکریێ بە ئاسانی چارەسەری بکرێت، هەتا ئەگەر شـەیتان و جنۆکەش لە پشتیان بن، چـونکە کـاری جنۆکـەو شـەیتان هـەروەکو پێـشتر ڕوونمـان کـردەوە، تـەنها دوو دڵـی و پـیێ ڕاگەیاندنـە، نـەك بەستنەوەیەکی ماددی هەروەکو بە بیری هەندێك کەس دادێت.

خوای گەورەش دەفەرموویت : (وماهم بضارين به من احد الا بـاذن الله) واتە : ئەوانە ناتوانن زیان لە هیچ کەسێك بـدەن، ئەگـەر خـوای گەورە ڕێی پێنەدابێت.

دەگەڕێینەوە سەر هۆیەکانی دروست بوونی ئـەو کێـشەیەی لێـرەدا باسمان کرد کە بریتیە لەبیێ توانایی شەوی بوکێنی، بـیێ گومـان ئـەو کێشەیە هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ زاوا یان بووك یاخود بـۆ هۆیـەکانی کۆمـەلایەتی.

هۆیەکانی لای پیاو :

- بەر لە شەوی بوکێنی، ڕۆژی بووك گواستنەوە ڕۆژێکـی پـڕ لـە ماندوویەتی و شەکەت بوونە وە بەتایبەتیش زۆربەی پێداویستیەکانی بووك گواستنەوە لەدوایین ڕۆژ تەواو دەکرێـت، ئەمـەش دەبێتـە هـۆی

ماندووبوونێکی زۆری زاوا.

- زاوا لە هەندێك لــە هاوڕێیــەکانی گوێبیــستی ســەرنەکەوتنیان دەبێت لەشەوی یەکــەمی بوکێنیــان، ئــەوەش لەبــەر ئەوەیــە چــونکە (بەستراوە) یان هۆکاری تر هەن کە کەش و هەوایەکە نەڕەخساوە جـا ئەم کارە سروشتیە وەکو تاقی کردنەوەیەکی زەحمەت سەیر دەکەن بۆیە نیگەرانی و دڵە ڕاوکێی خۆیان زیــاتر دەکــەن، ئــەوەش دەبێتــە هــۆی ئەوەی کە کاری ڕەپ بوون لاواز بێ و هەوڵی یەکەم بێ ئاکـام بێـت و زاواش ئەوەی بە مێشك دادێت کەوا لاوازو بێ توانایە، هــەر بۆیــە زوو چۆکدادەداو ڕۆژ لەدوای ڕۆژیش بێ هێزتر دەبێت.

- یەکەمی هۆیە ڕاستەقینەکان لەلای گەنج دەدۆزرێتەوە کە دەبێتە هۆی لاواز بوون وەکو بەرزبوونەوەی هۆرمۆنی شیر (برولاکتین) یان کەم بوونی هۆرمۆنی نێرینە (تستوستیرون)، لێرەدا جارێکی تـر دووپـاتی دەکەینەوە لەسەر گرنگی ڕاوێژکردن بە پزیشك بــەبێ هــیچ دوو دڵــی یان شەرمەوە.

- شەوی بــوکێنی : هــۆی ســەرەکی ســەرنەکەوتنەکە بریتیــە لــە (نەزانین) سەبارەت بە چۆنیەتی مامەلە کردن لەلای ژن و مێرد، کــە ئەمەش دەبێتە هۆی سەرنەکەوتنی هەوڵی یەکەم، وە زیاتر بوونی ئەو لاوازیــە لــە هەوڵــەکانی تــر، وە ڕابــواردنی پیــاو و دەرچــوونی لــە ڕێنماییەکانی شەرع و داوێن پاکی و (جەربەزەیی)یەکانی لەسەردەمی

هەرزەکاری و پێش هاوسەرگیری، مانای وا نیە کە ئەو ڕووبەڕوی ئـەو کێشەیە نابێتەوە بەڵکو ئەو لەو چوار چێوە دەرچوونە هۆیەکە بـۆ بـێ توانایی لەکاتی ئەنجامدانی کاری جووت بوونی پاك و شەرعی.

هۆیەکانی لای ئافرەت:

ئەو هۆیە سەرەکیەی کە دووبـارە دەبێتـەوەو پەیوەنـدی بەبووکـەوە هەیە، ئەوەیش بریتیە لەترس، کـە ئەمـەش دەبێتـە هـۆی هاوکـاری نەکردنی ژن لەگەڵ مێردەکـەی، ئـەویش لەبـەر نـەفامی و هۆشـیار نەکردنەوەی بـووك لـەلای دایکیـەوەو بـێ دەنـگ بـوونی لـەم کـارە، وەهەروەها کورت بینی کـچی گـەنج لەسـەر ڕاسـتی کـارو بارەکـان، ئەمەش وادەکات ئەندێشەو بیری پاکی بـەجێ بێلێـت بـۆ تێڕوانینـی چەوتی ئەو برادەرە زۆربلێ یانەی کە لافـی ئـەوە لێ دەدەن، شـارەزان و پەی بە شتەکان دەبەن، بـە جۆرێـك ترسـەکە لـەلای ژنەکـە دەگاتـە ڕادەیەك کەڕێ نادات، مێردەکەی لێی نزیـك بێتـەوە، ماسـولکەکانی گرژ دەبنەوەو هەرکاتێك مێردەکەی لێی نزیـك بێتـەوە هـاوار دەکـات ئەوەش حالەتێکی زانراوە لە ئەنجامی هەستیاریەکی زیـاد کـە ئـازارو ترسی لەگەڵ خۆی دەهێنێت، جا لەم جۆرە حالەتەشـدا زاوا سـەردانی پزیـشك دەکـات کـەوا نـەیتوانیوە بـە زاوا بێـت، بەشـێوەیەك ئـەو سەرنەکەوتنە بەسە بۆ بێ ئومێد بوونی پیاوەکە لە هەوڵەکانی دادێ،

بەلاّم لەکاتی پشکنین و گفتوگۆ کردن پزیشك دەتوانێ لـە حالّەتەکـە بگات، بۆیە یەکەجار دەست دەکات بە پێدانی چارەسـەری بـۆ ژنەکـە لەجیاتی مێردەکەی.

ئەم دۆخە زەحمەترین دۆخەو پێویستی بە پزیشکی پـسپۆر هەیـە، سەرەڕای ئەوەش دەبێ خاو و خێزانیش لـەم دۆخـە بگـەن و پێویـستە ئارامیان هەبێت و کاروبارەکە بۆ سروشتی خـۆی و کـاتی خـۆی جـێ بهێلّن.

هۆیەکی تر کە دووبارە دەبێتەوە بریتیە لە گێرانی زەماوەندی بووك گواستنەوە لە ڕۆژانی سووڕی مانگانـە (لـەکاتی بـێ نوێـژی) بۆیـە کێشەکە ئەوەیە کەوا زاوا ناتوانێ تا دوای کۆتـایی هـاتنی ڕۆژەکـانی سوڕی مانگانە جووت بێت.

بۆیە ئامۆژگـاریم بـۆ هـەموو دایکـان ئەوەیـە زەماوەنـدی بـووك گواستنەوە بخەنە پاش کۆتایی سوڕی مانگانە.

هۆکارە کۆمەلاّیەتییەکان :

زەقترینیان هەنـدێك داب و نـەریتی پەیوەسـت بـەبینینی خـوێنی پەردەی کچێنی و شانازی پێوەکردنی یەتیّ، سـەردانی خێزانـداری بـە کۆمەلّ لە بەرەبەیان، ئەمەش بێ گومان فشارێکی دەروونـی دروسـت دەکات لەسەر ژن و مێردەکە، لەکاتێکـدا ئەگـەر بێـت و ئـەم کـارە

بەشێوەیەکی سروشتی بۆ ڕۆژێك یان دوو ڕۆژ جێ بهێڵدرێت تاوەکو ژن و مێردەکە بە تەواوی هۆگری یەکتری دەبـن و بەرەبـەرە لـە جەسـتەی یەکتری شارەزا دەبن بۆیە پێویـستە بـەپێی پێداویـستیەکانیان مـاوەو کاتێکی باشیان پێبدرێت، تـاوەکو بەتـەواوی هـۆگری یـەکتر دەبـن و دەگەنە تەواوی خۆشەویستی و میهرەبانی.

نهێنییەو تەنها بۆ ئافرەتانە

هەندێك لە ژنان لەکاتی بێ نوێژی خوای گەورە ڕێنوێنیـان بکـات هەفتەی پەژارەیی و پیس بوون بۆ مێردەکەیان ڕادەگەیەنن، جا لەبـەر چی؟؟

بەتەواوی واز لە خۆشۆردن و بـۆن خـۆش کـردن و ئـارایش کـردن دەهێنن بەبیانوی ئەوەی کە ئارەزووی لێنیـە، بـەڵکو بـە پێـچەوانەوە پێویستە زیـاتر خـۆی بـۆ مێردەکـەی ئارایـشت بکـات بـۆ قـەرەبوو کردنەوەی کاتی بێ نوێژەکەی کە ناتوانن کـاری جـووت بـوون ئـەنجام بدەن.

ژنی بێ نوێژ هەموو جۆرە کارێکی لەگەڵ مێردەکەی دەکات تـەنها نابێت نزیك بێتەوە لە دامێنی.

پرسیاریان کرد لە عائیشە (ڕەزای خوای لێبێـت) کـە پیـاو دەبـێ لەگەڵ ژنەکەی کە لەبێ نوێژی دایە چـی بکـات، فـەرمووی هـەموو

شتێك دەتوانێ بكات تەنها داوێن نەبێت، جا پێویستە لەسەر هەموو ژنێك كە مێردەكەی خۆی خۆش دەوێت هەرگیز واز لە خۆی نەهێنێت چ لەكاتی بێ نوێژی یان لەكاتی خاوێنی.

چۆن ئافرەت دەگاتە ئەو پەڕی پلەكانی چێژ وەرگرتن

ڕاهێنانە تایبەتیەكان بۆ هاتنەدی لێهاتووی سێكسی و قوولْ كردنەوەی هەست كردن بە وروژاندن و وەلامدانەوە، ئەوەی پەیوەندنی هەیە بەهەستی وەرگرتنی چێژ لەكاتی تێكەلْ بوونی ژن و مێرد كەدەبێتە هۆی بەدەستهێنانی پەیوەندی سۆزداری لەنێوان ژن و مێرد، گرنگیەكی تایبەتی هەیە.

تەنها لێوەشاوەیی سێكسی كاریگەری خۆی هەیە لەو ڕووەوە، لێوەشاوەیی سێكسی ئافرەت پەیوەستە بە لەشی ساغی تەواوو هێزی ماسولكەكان كە زۆربەی خەلْكی نایزانن، بەلاْم كەچی بەشداریەكی كاریگەری هەیە لە قولْكردنەوەی هەستی چێژ وەرگرتنەوەی سێكسی، وا لەخوارەوە (٦) شەش ئامۆژگاری خراوەتە ڕوو كە یارمەتی دەرە بۆ زیاتر بوونی هەستی چێژ وەرگرتنی سێكسی سەبارەت بە ئافرەت لە تێكەلْی ژن و مێردا :-

١- بەهێزکردنی ماسولکە زاڵەکانی زێ (ماسولکەکانی کیجل) :

لێرەدا کۆمەڵێك ماسولکە هەن کە لەپێش ئێسکی بەر موسڵدان درێژ دەبێتەوە بۆ دواوەی، وە ئەوەش دەوری هەردوو کونی زێ و کۆمی داوە، وە هەرکاتێك ئەو ماسولکانە بەهێزبن، ئەوەندە زیاتر چێژ وەرگرتن زیاتر دەبێت لەکاتی گەیشتن بە لوتکە (ئورغازم)orgasm .

ئەو ماسولکانە پێیان دەوترێ ماسولکەکانی (کیجل) یان ماسولکەکانی (PC)، بۆ بەهێزکردنی ئەو ماسولکانە ئافرەت ئەوکاتەی لەگەرماوە دەیەوێت میزی بۆ ماوەی چەند چرکەیەك ڕابگرێت بۆیە ماسولکەکانی گرژ دەکا و خاو دەکاتەوە، ئەم کارە (٢٥-٣٠)جار دووبارە دەکاتەوە کە خۆی دەنوێنێت لە ڕاکێشان بۆ سەرەوەو بۆ خوارەوە، پاشان ئافرەتەکە پەنا دەباتە بەر درێژ کردنەوەی ئەو ماسولکانە و کاری گرژ بوون و خاو بوونەوە بەردەوام دەبێت بۆ ماوەی (٣) چرکە.

چەند جارێکی تر دووبارە دەبێتەوە تا دەتوانرێ ڕاهێنانی ماسولکەکانی (کیجل) ئەنجام بدرێت لەکاتی ڕاوەستان یان دانیشتن یان پاڵ کەوتن دووجار یان سێ جار لە ڕۆژێکدا.

٢- چالاك كردنی ماسولكەكانی مندالّدان :

مندالّـــدان ئەنـــدامێكی بۆشـــە لەشـــێوەی هەرمێیـــە لەســـكی ئافرەتدایە، بە گرژبوونی مندالّـدان دەتـوانی هەسـتی چـێژ وەرگـرتن لەلای مێ وە قولّتربكاتەوە، وە ئەگـەر ئـافرەت تـوانی زالّبـی بەسـەر ماسولكەكانی مندالّدان ئەرا دەتوانێ مندالّدان لەكاتی جووت بـوون بـۆ سـەرەوە بـەرز بكاتـەوە بـە شـێوەیەك بەشـی دواوەی جۆگـەی زێ دەكرێتەوە لە بەردەم پالّنان و فشاری ئەنـدامی نێرینـەی پیـاو، هـۆی ئەوەش بۆ ئـەوە دەگەڕێتـەوە كـەوا بەشـی كۆتـایی زێ بەشـێكی زۆر هەستیارە بۆ ئافرەت، هەندێك لە ئافرەتان هەسـت بـەتام و چـێژێكی لەڕادە بەدەر دەكەن بەهۆی جولاّندنی ئەو شوێنە لەكاتی جووت بوون.

بۆ بەهێزكردنی ماسولكەكانی مندالّدان پێویستە یەكەجار ئافرەت شوێنەكەی خۆی بزانێت، وە ڕێگای كۆن بریتیە لەوەی كە ئافرەت خۆی كوڕ دەكاتەوە بەشێوەیەك مندالّدان لەسەر زێ جێگیر بێت، جا پاشـان ئەگەر ئافرەت گەڕایەوە حالّەتی پالّدانەوەی ئاسایی خۆی، هەسـت بـە هەوایەك دەكات كە بەرەو دەرەوەی زێ دەجولێ، ئەوە ئەو هەستەیە كەوا ئافرەت دەیەوێت دووبارەی بكاتەوە بـە گـورج كردنـی ماسـولكەكانی خوارەوەی سك، وە لەكاتی كاری گرژ بووندا ئافرەت وای بۆ دەچێت كـە پرۆسەی هەناسە وەرگرتن و دانەوەی لە ڕێی زێیەوە ئـەنجام دەدرێـت وە ئەو گرژبوون و خاوبوونەوە ڕێ بەكردنەوەی بەشی خـوارەوەی زێ دەدات

لەکاتی جووت بووندا پرۆسەی گرژ بوون و خاوبونەوە (cul de sac) ڕۆژانە (١٠)دە جار دووبارەی بکەوە لەگەڵ تێبینی کردنی ئەوەی دەکرێ لەحاڵەتی دانیشتن یان وەستان یان پاڵ کەوتنەوە کە گونجاو بێت، بەڵام پاڵ کەوتن زیاتر دەبێتە هۆی حەوانەوە.

٣- هەناسەدانی باش بەسوودە بۆ وروژاندنی سێکسی :

پسپۆڕان دەڵێن زۆر ئەستەمە هەست بەوروژانی سێکسی بکرێت، ئەگەر هاتوو پرۆسەی هەناسەدان ڕابوەستێ یان بە هێواشی ئەنجام بدرێت، بەداخەوە زۆریەی ئافرەتان ئەو کارە دەکەن لەکاتی مومارەسەی خۆشەویستی بەبێ هەبوونی هۆشیاری یان لەکاتی نزیک بوونەوەی گەیشتن بە ئۆرگازم، بۆیە لەسەر ئافرەت پێویستە چۆنیەتی هەناسەدانەکەی بگۆڕێ، لەگەڵ نزیک بوونەوەی بە لوتکەی چێژ، هەروەها بەگۆڕینی چۆنیەتی هەناسەدان دەتوانرێ پلەی چێژ وەرگرتن لەلای مێیینە بەرزبکرێتەوە لەکاتی گەیشتنی بە لوتکە لەگەڵ نێرینە، ئەوەی زانراوە کە پەردەی بەریەست بریتیە لە ماسولکەیەکی تەنکی چەماوە کە دەکەوێتە سەرووی بۆشایی سک، لەگەڵ هەناسەدانی قووڵ فراوان دەبێتەوە، ئەوەش ڕێگایەکی زۆر باشە بۆ درێژ بوونەوەی، لەسەر ئافرەت پێویستە لەسەر پشت بنوێ و دەستەکانی لەسەر سکی دابنێت، دەست بکات بە هەناسە وەرگرتن

بەهێواشی تاوەکو سك پڕ دەبێت لەهەوا، هەروەها بەهەمان شێوە دەست بکات بە هەناسەدانەوە بەهێواشی، بێ گومان دەبێ تێبینی دەستی بکات کە بەرزدەبێتەوەو دەنیشێتەوە سەر سك، پرۆسەی هەناسەدانی هێواش بەردەوام دەبێت لەگەڵ پڕ بوونی سك بەهەوا، پاشان گەڕانەوە بۆ هەناسەدانی ئاسایی بۆ ماوەی چەند خولەکێك، وە پاشان ئەم ڕاهێنانە چەند جارێك دووبارە دەکرێتەوە.

٤- بەهێزکردنی سك و بەشی خوارەوەی پشت :

بەهێزکردن و درێژکردنەوەی ماسولکەکانی سك و بەشی خوارەوەی پشت وسمت یارمەتیدەرن بۆ باشتر کردنی دۆخی حەوزەکە بۆ هاتنەدی باشترین چێژی سێکسی سەبارەت بە ئافرەت، ئافرەت دەتوانێت لەسەر پشتی پاڵکەوێ و هەردوو لاقەکانی بچەمێنێتەوەو بەرزیان بکاتەوە، لەو حاڵەتەدا جۆگەی زێ کورت دەبێتەوە ئەگەر ئافرەت پەنای بردە بەرنزم کردنەوەی دراوەی بەپشت بەستن بە ماسولکەکانی بەشی خوارەوەی پشت، ئەوا بەشی پێشەوەی دیواری زێ نزم دەبێتەوە تا بە ئەندامی نێرینە دەگات، ئەوەش یارمەتی ئەندامی نێرینە دەدات بۆ چوونە ناوەوە بەتەواوی و گەیشتنی بەخاڵی هەستیار لەناو زێ دا، لەشوێنێك لەناوەڕاستی ئێسکی بەر موسلدان و ملی منداڵدان، چالاککردنی ئەو ماسولکانەی خوارەوە، یارمەتی ئافرەت دەدات،

لەسەر زانینی ئەو کاتەی کە گرژی تێ دەکەوێت، زانراوە کە گرژبوونی ماسولکەکان هەستیاری ئافرەت بۆ چێژ وەرگرتن کەم دەکاتەوە، لەکاتی بەیەکگەیشتن لەگەڵ نێردا ئەگەر دڕکە پەتکی ئافرەت گرژ بێت، ئەوا ئەستەم دەبێت هەڵسێت بە جووڵەی پاڵنان و جووڵەی بازنەیی لە ئەندامی مێینە، ئەو جولانانەش دەبنە هۆی زیاتر کردنی هەستی چێژ وەرگرتن لەکاتی جووت بووندا.

ئامۆژگاری پسپۆرانی ئافرەت ئەوەیە لەسەر پشتیان ڕاهێنانەکە بکەن لەگەڵ نوشتاندنەوەی قاچەکانیان وە بەجێ هێشتنی مەودای نێوان پێیەکانی بەجۆرێك یەکسان بێت لەگەڵ مەدوای نێوان هەردوو شانی وە ئافرەتەکە دەبێت حەوزەکەی بۆ سەرەوە بەرز بکاتەوە پاشان بۆ خوارەوەی نزم بکاتەوە بە چەشنێك دووارەی لەزەوی بەرز بێتەوە، وە ئەو ڕاهێنانە دەبێ (٢٠) جار لە ڕۆژێکدا دووبارە بکرێتەوە وا باشە هەردوو سمتی ڕاست و چەپی بجولێنێ وەکو ئەوەی کە ئافرەتەکە یاری (هولاهوب) بکات کە (بریتیە لە خڕۆکەیەکی بازنەیی دەتوانرێ لەشوێنی خۆی لەناوەڕاستدا بیهێڵیەوە بە جولاندنی ناو قەدوو هەردوو سمتی)، دەکرێت ئەو ڕاهێنانە جارێك یان دووجار لە ڕۆژێکدا ئەنجام بدرێت.

٥- چالاکردنی ماسولکه چوار سەرەکان (لە پێشەوەی ڕان) :

ماسولکه چوار سەرەکانی پێشەوەی ڕان ڕۆڵێکی سەرەکی دەگێڕن لە هێنانەکایەی دۆخێکی سێکسی دیاری کراو، سەبارەت بە ئافرەتان، وەکو دۆخی ئافرەتێکی سوارچاك وایە، ئافرەتەکە هەڵدەستێت بەسواربوونی پیاوەکەی لەکاتی جووت بووندا، ئەوەش باشترین دۆخە بۆ وروژاندنی خالی (ج) G-spot لەزێ، هەروەها بەشەکانی تری هەستیار لە ئەندامی مێینە وەکو قیتکەو بەشی دوواوەی زێ cul de sac.

باشترین ڕاهێنان لەسەر چالاککردنی ماسولکەی چوار سەرەکان، بریتییە لە ڕاوەستان بەدووری (٢پێ)لە دیوار (بەشێوەیەك دەبێت پشت لەدیوار بێت) پاش ئەوە دەبێ ئافرەتەکە خۆی بچەمێنێتەوە بەجۆرێك پشتی بەدیوار بکەوێت و بەرە بەرە پشتی هەڵخلیسکێنێ لەسەر دیوار لەگەڵ نوشتاندنەوەی ئەژنۆی تا هەردوو ڕانی تەریب دەبێت لەگەڵ زەوی ژوورەکە، ئافرەتەکە بۆ ماوەی (٣٠) چرکە لەسەر ئەم دۆخە دەمێنێتەوە دوایی ماوەکە بەرەبەرە درێژ دەکاتەوە، تا دەگاتە خولەکێك یان دوو خولەك لە دۆخی دانیشتن.

٦- زیاتر نەرمیی لە ئەندامەکانی خوارەوە :

ئافرەت چەند زیاتر شارەزابێت لەزیادکردنی نەرمی لە حەوزو هەردوو قاچ و ڕانەکان و بەشی خوارەوەی پشت، ئەوەندە تواناکانی

زیاتر دەبێت لەسەر چەمانەوەو وەرگەڕان و سوڕانەوە لە پێناو بەدەست هێنانی ئـەو پـەڕی پلـەکانی چێژ وەرگـرتن لـەکاتی گەیـشتنی بـە مێردەکـەی ئـەو ڕاهێنانـەی دادەمـەزرێت لەسـەر بەدرێژکردنـەوەو چەماندنەوە بـۆ خاوکردنـەوەی کۆمـەڵێك ماسـولکەی سـەرەکی کـە ڕۆڵێکی زیندوو دەگێڕن لە پەیوەندی جووت بوون، ئـافرەت بـە تـەنها دەرك بەوە دەکات کـە چـێژی جـووت بـوون و مەسـتی و چـێژی زۆر، پەیوەندیان هەیە بە نەرم و نیانی جەستە.

لەبەرچی ئافرەت ناوێرێ داوای جووت بوون لە مێردەکەی بکات

زۆر لە ئافرەتان بە دەست ساردی سێکسی مێردەکانیان دەناڵێن، وە ئەگەر پرۆسەی سێکـسیش ڕوویـدات ئـەوا وەکـو شـتێکی دووبـارەی بێزارکەر وایە، واتە هەروەکو جێ بەجێ کردنی ئەرکـەکان وایـە، بـێ گومان هۆکاری ئەمەش بۆ هەریەك لە ژن و مێرد دەگەڕێتـەوە، پیـاو لەسەر جۆرێکی دیاری کراو ڕاهاتووە بۆ کـاری جـووت بـوون و قـسە کردن لەگەڵ ژنەکەی و هۆگری ئەو جۆرە شێوازە بـووە، بـە شـێوەیەك کارەکە لای ئەو تـەنها بـۆ بـەتاڵ کردنـی ئـارەزووە لـە کەسـێك کـە بەکەسێکی گێل دەچێت.

لەبەرامبەردا دەبینین کە ئافرەت شەیدای دەستبازی و نوێکاریە لەکاتی جووت بوون، بەڵام شەرم و شکۆکەی بەناچاری وای لێ دەکات بێدەنگ بێت، کە ئەمەش لەسەر بەرژەوەندی خودی خۆی و تەندروستی خۆیەتی، ئەگەر پرسیارێك ئاراستەی یەکێك لەوان بکەی، ئەوا هۆکارەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێننەوە کەوا مێردەکەی تووشی ساردی سێکسی بووە، لەگەڵ ئەوەشدا کە هەوڵی زۆری دەستبازی و خۆش ویستنی سێکسی لەگەڵ دەدات بەڵام کەچی ئەوەی لە واقیعدا دەبینین ئەوەیە کە ئافرەت چەکەکەی فڕێ دەداو دۆڕاندن و خۆبەدەستەوەدانی ڕادەگەیەنێت بۆ ئەو بارودۆخەی کە تێیدا دەژی و دەست پێشخەر نابێ لە هەنگاونانی کردەیی و بوێری بۆ چارەسەر کردنی ئەو کێشەیە، بۆیە ئامۆژگاری ئەو خوشکە خێزاندارانە دەکەم کە بەدەست ئەم کێشەیەوە دەناڵێنن بەم شێوەیەی خوارەوە :-

١- دەستبازی کردن لەگەڵ مێردەکەت کاتی نووستن بە هەموو شێوازەکان کە مێردەکەت پێی خۆشە.

٢- نوێکاری و داهێنان لە لەبەرکردنی جل و بەرگ لە کاتی نوستن.

٣- دەستپێشخەری کردن بۆ ڕازی کردنی مێردەکەت، ئەگەر خراپ لە یەکتر گەیشتن لە نێوانتان ڕوویدا، وەباشترین دیاریش کە پێشکەشی یەکتری بکەن بریتیە لەدەست لەملی یەکتری کردن و یەکتری ماچ کردن پاشان جووت بوون.

٤- ئەوەی کە گرنگ و کرۆکی بابەتەکەیە ئەوەیە ئافرەت ئـازاو بـوێر بێت و لەبەردەم مێردەکەی جلەکانی خۆی داکەنێ و داوای جـووت بوونی لێبکات، دەبێ ئەو داوایەش بە ڕێگایەکی ئێسک سـوکانەو پڕ لە گاڵتەو گەپ و دەستبازی بێـت، بـەواتای ئـەوەی کەلەسـەر ئافرەتەکەیە کەش و هەوایەکی جوان و دڵگیر و سەرنج ڕاکێش بـۆ مێردەکەی بخولقێنێ، زۆر لە پیاوان ئاواتـە خـوازن ئافرەتـەکانیان ئێسك سوك و بوێر بن، بۆیە هەر کاتێك ژن خۆشـی و شـادومانی لەناو ماڵدا خولقاند ئەوا مێردەکەی خێرا بۆ لای خۆی ڕادەکێـشێ و ماڵ و خێزان دەبێتە پشت و پەنایەکی کامەران بۆ ژن و مێرد.

گرنگترین هەنگاو بۆ ئەنجامدانی کاری سێکسی ڕاست و دروست

١- داواکراوی یەکەم بریتیە لە بەتاڵ کردنـی دەروون لـە سـەرقاڵی و خەم و خەفەت بەپێی توانا، چێژ وەرگرتنی باش لە سێکس زۆربەی جاران حالـەتێکی دەروونی باش دەخوازێت.

٢- دەبـێ جەسـتە لـە دۆخێکـی باشـی چـالاکی دابێـت، چـونکە ئەنجامدانی سێکس بۆ جەستەی ماندوو هیلاك یارمـەتیدەر نیە بـۆ وەرگرتنی چێژی سێکـسی، ئەگـەر جەسـتەی مانـدوو و شـەکەت

شەونوخونی و بێداری هیلاکی کردبێت ناتوانیّ چێژ لە سێکس وەربگرێت، بە پێچەوانەوە جەستەی چالاك و توندو تۆڵ کە بە پێی پێویست پشووی خۆی وەرگرتووە دەتوانێت ئەو چێژە وەربگرێت، ئەوەش مانای ئەوە نیە کەکاری سێکسی لە کاتژمێرەکانی درەنگی شەو ئەنجام نەدرێت، بەڵکو گرنگ ئەوەیە جەستە چالاك و حەساوە بێت.

٣- وا باشترە ئەو شوێنەی کەکاری سێکسی لە نێوان ژن و مێرددا تیادا ئەنجام دەدرێت ئامادەکراو بێت، ئەوەش جیاوازە بە پێی ڕاوبۆچوونەکان، مەبەست لەمەش ئەوەیە، کاتی جووت بوون، پڕۆسەکە هەرەس نەهێنێت.

٤- بێگومان دەبێت لێرەدا ئامانجێك هەبێت لە بەیەکگەیشتن ئەویش بریتیە لە چێژ وەرگرتن لە سێکس و تێر کردنی ئارەزوو بۆ هەریەك لە ژن و مێرد، جا کاتێك ژن و مێرد بەر لەبەیەکگەیشتنی سێکسی سوور بوون لەسەر ئەو ئامانجە، ئەوا دەبێتە یارمەتیدەر بۆ وەرگرتنی چێژ لەلایەن هەردووکیانەوە.

٥- کاتێك چوونە ئەو شوێنەی کە کاری سێکسی تێیدا ئەنجام دەدرێت، بڵێ (اللهم جنبنا الشیطان وجنب الشیطان ما رزقتنا) واتە :(خوایە لە شەیتان بمانپارێزەو شەیتان دووربخەوە لەو ڕزق و ڕۆزیەی پێت بەخشیوین)، تا وەکو ژن و مێرد بە پشتیوانی خوای

گەورە لەچاوی شەیتانەکان و زەرەرو زیانەکانیان پارێزراو بن.

٦- دەست بکە بە ئامادەباشی کردن بۆ بەیەکگەیشتنی سێکسی ئەویش بە قسەو ماچ و گاڵتە هەروەها جوولەی تریش کە ببێتە هۆی وروژاندنی ئارەزوو، ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ ڕەخساندنی کەش و هەوای سێکسی.

٧- کاتێك ژن و مێرد لەحاڵەتی وروژاندنی تەواودا بوون (لێرەدا پێویستە ژن و مێرد ڕەچاوی یەکتری بکەن چونکە هەندێك جار پیاو دەگاتە وروژانی تەواو کەچی ژن هێشتا نەگەیشتووە یان بە پێچەوانەوە) کاتێك ژن و مێرد دەوروژێن ئەو کات کاری بەیەکگەیشتن لە نێوان هەردوو جەستە دەست پێ دەکات ژن و مێرد دەتوانن کاری سێکسی بە شێوازی جیاواز ئەنجام بدەن، وە ئەم کاری جووت بوونەش بەردەوام دەبێت تا هەردوو لا دەگەنە چێژی کۆتایی کە بریتیە لە فڕێ دان لەلای پیاو و لەرزین لەلای ئافرەت.

٨- پاش کۆتایی هاتنی بەیەکگەیشتنی سێکسی ئافرەت زیاتر لە پیاو پێویستی بە قسەی نەرم و ماچی سوك و لەباوەش گرتن هەیە، بەڵام بەداخەوە ئەوە لەلایەن زۆربەی پیاوانەوە فەرامۆش کراوە، هەر ئەوەش وایکردووە چێژ وەرگرتنی سێکسی لەلای ژنان تێك بداو نەیهێڵێ.

پرسیارو وەڵام دەربارەی سێکس

پ١/ ئایا دەبێ یەکێك لە ژن و مێرد ئەندامی زاوزێی ئەویتر ببینێت؟

و/ پیاو دەکرێت هەموو شتێك لەگەڵ ژنەکەی بکات تەنها جـووت بوون لە کۆمەوە نەبێت، هەروەها لەکاتی بێ نوێژیدا، چونکە هەریەك لەمانە یاساغە (حرامە)، بـەڵام بێجگـە لەمانـە ڕەوایـە مـادام بـە ڕەزامەندی هەردوولا بێت، وەکو بینینی ئەندامەکانی زاوزێ یان دەست لێدانی وە بە پێچەوانەوە بۆ ئافرەتیش بەهەمان شێوە ڕەوایە.

پ٢/ نوستنی دوو منداڵ لەگـەڵ یـەکتری لـە ژێـر یـەك پێخـەف چ پەیوەندیەکی بە دەستپەڕەوە هەیە؟

و/ ئەو جۆرە نوستنە زەرەرو زیانێکی زۆری هەیە، چـونکە دەبێتـە هۆی لەیەکتر خشانی هەردوو نوستووەکە، ئەمـەش هۆکارێکە بـۆ ڕەپ بوون و فرێدان، وە لە ئەنجامدا فێری دەستپەڕ دەبن.

پ٣/ پێشبینی چی لە ژیانی ئـەو ئافرەتـە دەکـەی، ئەگـەر مێـردی بەیەکێك کرد کە لەسەر دەستپەڕ ڕاهاتووە.

و/ ئەگەر مێردەکەی وازی لەو خووە سەرزەنـشت کـراوە نـەهێنا و خۆی ڕزگار نەکرد لە کاریگەریـە خراپـەکانی، ئـەوا ڕەنگـە ژنەکـەی

بەختیار نەبێت، بۆیە ئەمەش پاڵ بەژنەکەوە دەنێت کە بەدوای بەختیاری بگەڕێت ئەویش بە چوونە نێو باوەشی پیاوانی تر، ئەگەر ژنەکە بە پاڵنەری ئایین یان ویژدان ئەمەش نەکات، ئەوا لەوانەیە داوای دەستبەردانی (طلاق)ی لێ بکات، تا بەڵکو بەختیاری هاوسەرگیری لەدەست چووی لەگەڵ پیاوێکی تردا بۆ بگەڕێتەوە.

پ٤/ ئەوانە چین ئارەزووی سێکسی لەلای ئافرەت کەم دەکەنەوە؟

و/ ئەوانەی ڕەنگە ئارەزووی سێکسی لەلای ئافرەت کەم بکەنەوە یان هۆیەکانی لاوازبوونی سێکسی لای ئافرەت بریتین لە : خوێن بەربوونی دوای کردنەوەی پەردەی کچێنی لەشەوی بوکێنیدا، بەتایبەتیش لەلای ئەو ئافرەتەی کە ناهۆشیارە لەسەر نەخۆشیەکەی وەکو (شەکرە، هەوکردنی کۆئەندامی میز)، ئەو بێهێزبوونەی کەدوای ژەهراوی بوون دێت، یان پاش منداڵ بوون، یان پاش ماندوو بوون و دڵە ڕاوکێ، یان بەهۆی کاریگەری جووت بوونە خێراکان،کاتێك چووك دەچێتە ناو دامێنی ووشکەوە (واتە بە زەحمەت و بە ئازار دەچێتە ژوورێ)، یان بەهۆی دەستپەڕ.

بەلاّم زۆربەی جار هۆی لاوازی ئافرەت لە ڕووی سێکسی دەروونیەوەیە، نەك ئەندامی بریتین لە، نەزانینەکی زۆر لە بنەماکانی ڕۆشنبیری سێکسی، پەروەردەیەکی توندی پێشوو لە منداڵیەوە،

ڕووداوێکی سێکسی بە ئازار لەسەردەمی منداڵییەوە (وەك زۆر لێکردن و تێڕوانینی دژواری منداڵ بۆ لەدایك بوون یان گوێ لێبوونی) دەستبازی کردن لەگەڵ ئافرەت کە هێشتا بچووکە، بێ بەش بوونی لە سۆزو لەماچ کردن لە منداڵییەوە، چێژ وەرگرتنی ئافرەت لە جووت بوون بەبێ گەیشتن بەئۆرگازم، زۆر ترسان لە نەخۆشیەکی دیاریکراو، کە بەهۆی جووت بوون پەیدا دەبێت، یان ترسان لە کاریگەریەکانی نەخۆشیەکە، ئەو ئازارەی کە لە شەوی یەکەمدا لەکاتی جووت بوون دروست دەبێت، ڕق بوونەوە لەلاشەو ڕەفتاری مێرد، مامەڵەکردنی باوك سالاری لەگەڵ دایك، ترسانی ژن لەسك پڕبوون.

پ٥/ کاریگەری دەستپەڕ لەسەر ئافرەت چیە؟

و/ کاریگەریەکانی زۆرە وەکو تووشبوونیان بە نوراستانیای سێکسی و سستی سێکسی و ڕق بوونەوەیان لە پیاو، یان بە مانایەکی تر خۆیان دادەماڵن لە سێکس، بەو واتایەی کە ئێمە لێی تێ دەگەین، ژیانی خۆیان هەر لەساتی گەنجیەتیدا تێك دەشکێنن و زۆربەیان بە قەیرە کچی دەمێننەوە، ئەگەر مێردیش بکەن ئەوا ژیانی خۆیان بێ بەش دەکەن لە هەموو خۆشی و چێژ وەرگرتنێك، بە تایبەتیش ئەوەی پەیوەستە بەبواری سێکسی، چونکە ئەوانە بە دەست فرێدانی خێرا دەناڵێنن، بەو مانایەی کە ئەوان فرێدانەکانیان خێراترە لە

مێردەکانیان، لەو کاتەشدا ئافرەت بە بەردەوامی بە گلەیی و بێزارە لە جووت بوون، مەگەر ئەوانەی ویستێکی پڕلاینیان هەیە کـە دەتـوانن هەستە ڕاستەقینەکەیان بشارنەوە.

پ٦/ ئایا پێویستە ئافرەت وەڵامی پیاوەکەی بداتەوە، هەرکاتێ داوای جووت بوونی لێکرد، یان ئایا پیـاو پێویـستە داوای جـووت بـوون لـە ئافرەتەکەی نەکات تەنها ئەگەر ئامادە بێت بۆ ئەمە.

و/ بێگومـان دەبێ چارەسەریەکی مامناوەندی هەبێت لەنێوان ژن و مێرد، کە ئەویش بریتییە لە سووك کردنـی داوا زیادەکـانی پیـاو بـۆ سێکس و کەمکردنەوەی ڕەتکردنەوەی بەردەوامی ژن بۆ جووت بـوون، جووت بوون هەموو کـات باشـتر دەبێـت ئەگـەر ڕەزامەنـدی هـەردوو لایەنی تێدا بێت، دوور لە زمان شرینی بەڕوالەت بـۆ یـەکتری و دوور لە بەکەم زانینی مافی هەریەکەیان، پاشـان ئـەوەی ئارەزووەکـەی بـۆ سێکس کەمترە، بەتایبەت ئافرەت پێویستە لەسەری کۆششێکی زیاتر بکا، لەپێناو زیادکردنی ئارەزووەکەی، پێویستە ئەو کۆششە گـەورەتر بێت لەو کۆششەی خاوەن ئارەزووی هەڵچوو هەیەتی (بەتایبەت پیاو) لە پێناو کەمکردنەوەی ئارەزووەکەی.

پ٧/ سەرەنجامی بێ بەشکردنی ئافرەت لە گەیشتن بەتام و چێژی گەورە ئۆرگازم لەلایەن پیاوەکەیەوە چیە؟

و/ بێ بەش بوونی ئافرەت لە تام و چێژی گەورە لەڕوانگەی زۆر لە پزیشکان و پسپۆڕانی شیکردنەوەی دەروونی، بریتیە لە سەرکوتکردنی وزەو توانا کە لەپاشان دەگۆڕدرێت بە ڕێگای پشێوی دەماری کیمیایی بۆ نیشانەکانی جەستەو دەروونی، سەرەڕای ئەوەش ئافرەت زۆرجار هەست بەکەمی کردن و دڵنیا نەبوون و نیگەرانی لەترسی لەدەست دانی مێردەکەی سەرچاوە دەگرێت، ئەو هاوسەرانەی دەگەنە ئۆرگازم هاوسەنگیەکی دەروونی و جەستەیی زیاتریان دەبێت، زیاتر چاودێری خۆی دەکات بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی کە لە مێردەکەی دەوێت وە ئەوەی کە مێردەکەی لەوی دەوێت.

پ٨/ نرخی بەدەمەوە چوونی ژن، بۆ داخوازی مێردەکەی لەکاتی جووت بووندا چیە؟

و/ پێویستە لەسەر ژن مکوڕ بێت، لەسەر بەدەمەوە چوونی داخوازیەکانی مێردەکەی (بەپێی توانا) لەهەموو جووت بوونێکدا، یان بەلایەنی کەم لەزۆربەی جووت بوونەکاندا، جا چ بەشی خۆی لە کۆتایی جووت بوونەکەدا وەرگرتبێت بە بەدەستهێنانی ئۆرگازم یاخود بەدەست نەهێنانی، چونکە ئەگەر پیاوەکە بەدەستهێنانی تام و چێژی

گەورەی ژنەکەی لەدەست ڕۆیشت، حەز ناکات بە دەمەوە چوونی ژنەکەی لەگەڵیدا لەدەست بڕوا.

پ٩/ نرخی تێربوونی ژن و مێرد لەگەڵ یەکتردا چیە؟

و/ تام و چێژی جووت بوون زۆر خۆشتر دەبێت بەپێی قسەی هاوسەران، ئەگەر تێربوونی ژن و مێرد لەیەك کات بێت، یان لە دوو کاتی لە یەکتر نزیك بە تایبەتی ئەگەر ئەو تێربوونە دوای دابڕانێکی دوورودرێژ بێت.

پ١٠/ پەیوەندی پێستی پیاو و ئافرەت بە بڕی چێژ وەرگرتن لە سێکس چیە؟

و/ پزیشکان دووپاتی ئەوە دەکەنەوە کە پێستی ئافرەت لەسەرانسەری جەستەیدا هەستیاریەکی زۆری هەیە بەتایبەت لە سێکسدا، بۆیە پێویستە لەسەر ئافرەت گرنگی بدات بە جوانی جەستەی بۆ مێردەکەی (وەکو هەردوو لێو و هەردوو مەمك) لەهەموو بارێکدا تاکو مێردەکەی لەگەڵیدا ڕاببوێری و چێژی لێ وەربگرێت بە پێچەوانەوەی پیاو کەوا پێستەکەی کاریگەری نیە تەنها لە چوار چێوەی ئەندامانی زاوزێ نەبێ (نێرینەو ئەوەی لە دەورو بەری هەیە).





پ١١/ ئافرەت چی بەسەر دێت کاتێك دەگاتە ئۆرگازم؟

و/ مێردی زیرەك لە کۆتایی جووت بووندا دەزانێ ژنەکەی کەوتۆتە حالەتی لەرزین یان نا، دەبێ بە بەڵگەوە بزی دەرکەوێ کەوا گەیشتووە بە لەرزین، وەکو : هەردوو لێوەکانی سارد دەبن، روخساری لەگەڵ ساردیەکە رەنگی نامێنی چونکە خوێنی پێدا ناڕوا، وە پێستی سینگ گڕ دەگرێت، ماسولکەکانی لەش گرژ دەبن و خاو دەبنەوە بەتایبەتیش ماسولکەکانی زێ، وا باشترە ژن ڕاشکاوانە، بڵێ گەیشتمە لەرزین یان نەگەیشتم، ئەگەر مێردەکەی پرسیاری لێ کرد، یان هەتا ئەگەر پرسیاریشی لێ نەکرد، بێگومان ئەو ڕاشکاویە زۆر گرنگە کە دەبێتە هۆی بەرپابوونی پاکی و خۆشەویستی لە نێوان ژن و مێرد.

پ١٢/ ئەگەر پیاو لەگەڵ ژنەکەی لە مانگی ڕەمەزان جووت بوو ئەوا کەفارەتەکە لەسەر کێ پێویست دەبێت.

و/ ئەگەر پیاوەکە زۆری لە ژنەکەی کردبێت، ئەوا (٢) دوو کەفارەتی لەسەر پێویست دەبێت یەکێکیان بۆخۆی ئەویش بە بەڕۆژووبوون یان بە نان دان ئەویتر بۆ ژنەکەی تەنها بەنان دان چونکە ڕۆژوو گرتن کارێکی جەستەییە، بۆیە ناکرێت کەس لەجیاتی کەس بە ڕۆژوو بێت، ژنەکە هیچی لەسەر نیە، بەڵام ئەگەر پیاوەکە لەگەڵ

ژنەکەی جووت بوو بەڕەزامەندی ژنەکەی، ئەوا کەفارەتەکە لەسەر هەردووکیان پێویست دەبێت.

پ١٢/ پەیوەندی هێزی سێکسی بە هێزی ماسولکەکان چیە؟

و/ ئەو مرۆڤەی کە بیرو مێشکی زۆر سەرقاڵی ناکەن و کردو و کۆشش ناکات بۆ بیرکردنەوەی قووڵ و کاتی بەتاڵی زۆرە لە ڕووی جەستەوە بۆ جووت بوون بەهێز دەبێت، ئەگەر چیش لەش و لاری لاواز بێت، چونکە حەوانەوەی بیرو هۆش لەڕووی سێکسیەوە گرنگە نەك هێزی ماسولکەو زلیەکەی هەروەك هەندێك وای بۆ دەچن.

بۆ بەختیاری تۆیە خانمەکەم

١- ببە سەرچاوەی یارمەتیدانی مێردەکەت لە هاندانی لەسەر خواپەرستی، چونکە دەبێتە هۆی زیادبوونی خۆش ویستنی ئەو بۆ تۆ.

٢- دایکی مێردەکەت گەنجینەیەکە قەرەبوو ناکرێتەوە، بۆیە مکوڕ بە لەسەر ڕازی کردنی، چونکە ڕازی کردنی لە بوونی ردنی مێردەکەت دایە، هەروەکو پێغەمبەرمان محمد ﷺ دەفەرمووێت (لو كان السجود في امتي لغير الله لأمرت المرأت ان تسجد لزوجها) واتە: (ئەگەر کڕنووش بردن بۆ جیا لەخوای گەورە لە ئۆمەتتەکەی من هەبوایە، فەرمانم بە ژن دەکرد کڕنوش بۆ

مێردەکەیان ببەن).

٣- خۆشەویستیت بۆ خزمانی مێردەکەت، لە خۆشەویستی تۆیە بۆ مێردەکەت، با بزانین چەندت خۆش دەوێت.

٤- بالەیەکەم ڕۆژی هاوسەرگیریتان، لەیەکتر گەیشتن هەبێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ یەکتری، دەکرێ مەرجەکان وەکو گرێبەست لە نێوانتان بنووسرێتەوە، دەبێ پێوە پابەند بن و خوانەخواستە لەحاڵەتی دروست بوونی ناکۆکی نێوانتان ئەو مەرجانە دەبێتە دادگەر و یەکلایی کردنەوەی کێشەکە.

٥- کاتی بوونی هەر کێشەیەك وامەکە خزمانی هەریەك لە ئێوە پێ بزانن، چونکە تا چەند ناکۆکیەکان لەسنووری ئێوەدا بێنێتەوەو دەرنەچێت، ئەوەندە زووتر چارەسەر دەبێ و ماوەی ناکۆکیەکەش کورتتر دەبێتەوە.

٦- زیرەك بە، بۆ ڕاگرتنی دڵی مێردەکەت هەندێك جار راز لەمافەکانی خۆت بهێنە تاکو توندی ناکۆکیەکانی نێوانتان خاو دەبێتەوە، پاشان سەرکۆنەی بکە بەسەرکۆنەیەکی نەرم و لەسەرخۆ، بۆ دوورخستنەوەی هۆی ناکۆکیەکان لە داهاتوودا، ئەوەندە سوور مەبە لەسەر بۆ چوونی خۆت هەر لەبەر ئەوەی مرۆڤێکی توڕەی.

٧- تۆ هاوسەری مێردەکەتی نەك هاوشێوەی ئەو، بۆیە ئاگاداربە

پاڵەپەستۆ مەخەرە سەر ئەم خاڵە هەستیارە، ئەگەرنا تۆ دۆڕاوی.

٨- وابکە مێردەکەت هەست بە پیاوەتی خۆی بکا، تا تۆش هەست بە مێ یایەتی خۆت بکەی.

٩- مەبە سەرچاوەی بێزاری بۆ مێردەکەت، نوێخوازبە : جۆری بۆنەکەت و شێوازی قژت و ڕەنگەکەی و جۆری پۆشینی و ڕێگای لەبەرگرتنی جل و بەرگەکەت لەماڵەوە، گۆڕانکاریان بەسەردابێنە، هەتتا کەل و پەلەکانی ناو مالیش هەوڵدە جێیان بگۆڕی نەك بۆ ماوەی چەندەها مانگ هەر لەشوێنی خۆیان بن، بگۆڕە چونکە گۆڕانکاری کاریگەریەکی جوان و کاراو نوێ بوونەوەی هەیە، بۆ زیندووکردنەوەی ژیانتان لەگەڵ یەکتری.

١٠- کاتەکەت ڕێکبخە بە جۆرێك مێردەکەت بەجل و بەرگی کارو چێشت لێنان نەتبینێ، هەوڵبدە مێردەکەت بتبینێ کەتۆ جوانی و ڕێك و پێکی (ئەوەش بەپێی توانا).

١١- وا باشە ماوە ماوە ئاهەنگێك سازبدەی بۆ شکاندنی ئەو شێوە ژیانە بێ گۆڕانە وەکو خۆیەی، منداڵەکانت دڵخۆشبکە و دەبێ تەنها تایبەت بە ئێوە بێت، بەچەشنێك کە مێردەکەت ماندوو نەکەی، هەوڵبدە هەموو شتەکان لەدرووستکراوەکانی دەستی خۆت بێت، دڵنیابە کەهەموو مێردێك زۆر بەختیار دەبێت، کاتێك دەبینی سەرجەم ئەوانەی دروست کراون بەرهەمی دەستی